

Продукты, которые помогут сохранить кости сильными

Не хотелось бы начинать с неприятного, но случилось ли вам ломать кости? Говорят, что это очень больно. Но автору этих строк эти ощущения незнакомы, несмотря на активную жизнь. Так в чем же секрет? Об этом и пойдет речь ниже.

Из чего сделаны наши кости?

Из школьного курса биологии мы все прекрасно помним, что кости – это кальций. Казалось бы, можно ставить точку и прощаться, но.... Не все так просто. Да, про кальций правда, но он не марширует красивыми молекулами прямо из полости рта в наш скелет. Чтобы входящий в организм кальций усвоился, ему предстоит пройти еще немало метаморфоз. Но только ли кальций мы находим в костной ткани? Дело в том, что там он содержится в виде фосфата. Кроме того, для придания костям достаточной сопротивляемости сгибанию, сжатию и прочим нагрузкам, в них содержится немало коллагена. Вот такое удивительное химически-инженерное решение подарено нам природой, чтобы мы могли прыгать, падать и делать много чего еще рискованного, но при этом не опасаться за целостность своих косточек. Но что делать, если даже от малейшего удара в костной ткани образуются трещины, надколы и даже переломы? Возможно, пора пересмотреть рацион и режим питания.

Чем укреплять?

Из самого состава понятно, что организм должен получать достаточное количество тех веществ, из которых наш каркас и состоит: кальций и фосфор. Кроме них, еще понадобятся вспомогательные элементы: витамин Д, цинк, магний, марганец и медь. Без них просто невозможно преобразования неорганического кальция в живую костную ткань. Этим элементов содержится немало количество во многих продуктах питания. Важно только их сбалансированно и правильно употреблять. Так, кальций следует искать в таких продуктах как молоко и молочные продукты, сыры, некоторые сорта орехов (миндаль, например), листовых овощах и зелени. Витамин Д «обитает» в рыбьем жире, поэтому рекомендуется кушать больше таких пород, как сардины, лосось, семга, а также налегать на печень и яйца, и не забывать гулять на солнышке – под действием ультрафиолета мы сами становимся фабрикой по производству этого витамина. Но пока мы не далеко ушли от рыбного прилавка, вернемся и возьмем еще немного, ведь в рыбе содержится еще и фосфор, и множество других минералов и

микроэлементов. Не стоит забывать и об катализаторе многих процессов в нашем организме – витамине С, который поможет в протекании всех обменных процессов.

Вот, казалось бы, и достигнута цель нашей беседы: продукты, которые помогут сохранить кости сильными мы порекомендовали, пора за покупками. Но хотелось бы еще и упомянуть о тех, кто мешает накрепнуть в прямом смысле слова.

Продукты, ослабляющие кости

Самый злейший враг крепких костей – газировка, потому что содержит фосфорную или ортофосфорную кислоты, которые и вымывают кальций из организма. Следом за ней идут мясные блюда. Оказывается, мясо, потребляемое не в компании свежих овощей и зелени, сильно закисляет организм. В результате нарушения кислотно-щелочного баланса организм стремится его восстановить и «жертвует» для этого фосфор и кальций. Они вступают в реакции выщелачивания и нейтрализуются. Таким образом, организм теряет драгоценный минерал. Также пагубно на состояние скелета влияет курение, чрезмерное употребление кофе и крепкого чая, употребление алкоголя и табака, жесткие диеты, некоторые лекарства.

И напоследок хотелось бы отметить, что регулярные занятия спортом также благотворно влияют на крепость костей. Так что питайтесь правильно и рационально, не пейте газировок, откажитесь от вредных привычек, и тогда вам не страшны частые переломы.

<https://growfood.pro/blog/zdorov-e/produkty-kotory-e-pomogut-sohranit-kosti-sil-ny-mi/>