

از عوامل مهم تاثیر گذار در سرعت جوش خوردن استخوان، نوع تغذیه است. غذایی که می خورید تاثیر مهمی در سرعت جوش خوردن شکستگی شما دارد. بدن شما برای ترمیم شکستگی نیاز به کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین، مواد معدنی و آب دارد. بنابراین با رعایت نکاتی که در ادامه آماده است می توانید به بهبودی خود کمک کنید.

چه میزان انرژی بایستی دریافت کنیم؟

معمولا مردم موقعی که فعالیتی ندارند نگران افزایش وزن خود می شوند. گرچه فعلا به علت شکستگی و کم تحرکی متعاقب آن سطح فعالیت های بدنی شما کم شده است ولی بدن شما انرژی بیشتری مصرف می کند. این انرژی بیشتر صرف ترمیم شکستگی و آسیب های بافتی می شود. هرچه شدت و وسعت آسیب و شکستگی بیشتر باشد بدن شما به انرژی بیشتری برای ترمیم آن نیاز دارد.

از کدام مواد غذایی باید بیشتر مصرف کنیم؟



بدن شما برای اینکه بتواند شکستگی را جوش دهد به مواد غذایی متفاوتی نیاز دارد. مهمترین این مواد که بیش از دیگر مواد غذایی در جوش خوردن شکستگی نقش دارند عبارتند از :

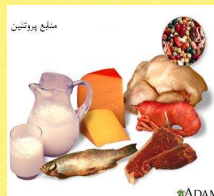
۱

کلسیم : مهمترین ماده ای که بدن شما برای سرعت دادن به جوش خوردن شکستگی استخوان به آن نیاز دارد کلسیم است. کلسیم جزء مهم سازنده استخوان است و ۹۹ درصد کلسیم بدن شما در استخوان های است بنابراین روزانه باید از مواد غذایی دارای کلسیم استفاده نمایید. این مواد غذایی شامل شیر و لبنیات کم چرب ، کلم بروکلی ، کلم قمری، لوبیا سویا ، بادام ، ماهی ساردین می باشد.



ویتامین D: تنظیم کننده جذب کلسیم مواد غذایی در روده است (۱۵ دقیقه تابش آفتاب به پوست بدن ۳-۲ بار در هفته تمامی احتیاجات ویتامین D بدن را تامین میکند ، البته تابش آفتاب نباید از پشت شیشه باشد).

پروتئین: پروتئین ها یکی از مواد مهم تشکیل دهنده استخوان ها هستند و بدن شما برای تسریع در جوش خوردن شکستگی به پروتئین بیشتر نیاز دارد. شما این پروتئین ها را میتوانید از منابع گیاهی مانند غلات ، حبوبات ، لبنیات کم چرب ، تخم مرغ، مرغ ماهی و گوشت قرمز تامین کنید.



۲

ویتامین سی : این ویتامین نقش مهمی در ساخت بافت همبند دارد این بافت هم جزء مهمی از داربست پروتئینی استخوان است .. ویتامین سی همچنین بهبودی زخم را هم سرعت می دهد.

منابع غذایی ویتامین سی شامل مرکبات ، طالبی ، خربزه ، کیوی ، توت فرنگی و سبزیجات می باشد.

ویتامین کا : این ویتامین در استخوان سازی دخالت میکند و در جوش خوردن شکستگی نقش مهمی دارد. ویتامین کا در سبزیجات برگ سبز تیره مانند کلم و کاهو و اسفناج یافت میشود.

منیزیم : منیزیم جهت تشکیل بافت ها لازم می باشد. بدون منیزیم بدن نمی تواند از کلسیم استفاده نماید. منیزیم را می توانید از منابع غذایی مانند اسفناج پخته ، کلم بروکلی ، بادام تأمین نمایید.



۳