

11 τροφές για υγιή οστά



Το ασβέστιο είναι αναγκαίο

για υγιή οστά και δόντια, ενώ η βιταμίνη D βελτιώνει την απορρόφηση του ασβεστίου και την ανάπτυξη των οστών. Δείτε 11 τροφές που συμβάλλουν σε υγιή και δυνατά οστά.

Όσον αφορά στην ανάπτυξη γερών οστών, υπάρχουν δύο βασικά θρεπτικά συστατικά: το ασβέστιο και η βιταμίνη D. Το ασβέστιο υποστηρίζει τα οστά και τα δόντια μας, ενώ η βιταμίνη D βελτιώνει την απορρόφηση του ασβεστίου και την ανάπτυξη των οστών.

Αυτές οι θρεπτικές ουσίες είναι ιδιαίτερα σημαντικές όταν είμαστε μικροί, αλλά χρησιμεύουν και αργότερα. Για όσους πάσχουν από οστεοπόρωση, μια ασθένεια που χαρακτηρίζεται από εύθραυστα οστά, η αφθονία ασβεστίου και βιταμίνης D, μπορεί να επιβραδύνει την ασθένεια και να αποτρέψει τα κατάγματα.

Οι ενήλικες μέχρι την ηλικία των 50, θα πρέπει να λαμβάνουν 1.000 mg ασβεστίου και 200 διεθνείς μονάδες (IU) βιταμίνης D την ημέρα. Οι ενήλικες άνω των 50 ετών, πρέπει να λαμβάνουν 1.200 mg ασβεστίου και 400 έως 600 IU βιταμίνης D.

Για να προσλάβετε κι εσείς αυτές τις σημαντικές, θρεπτικές ουσίες, βάλτε στο τραπέζι σας τα παρακάτω 11 τρόφιμα που συμβάλλουν στα υγιή οστά.

Γιαούρτι

Οι περισσότεροι άνθρωποι λαμβάνουν τη βιταμίνη D, μέσω της έκθεσης στο ηλιακό φως, αλλά ορισμένα τρόφιμα, όπως το γιαούρτι, είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνη D. Ένα φλιτζάνι γιαούρτι είναι ένας νόστιμος και δροσιστικός... τρόπος

για να λάβετε το ασβέστιο που χρειάζεστε καθημερινά. Προτιμήστε αυτά που έχουν λίγα λιπαρά και βιταμίνη D.

Γάλα

Υπάρχει λόγος που το γάλα θεωρείται τόσο σημαντικό για το ασβέστιο. Μόλις 220 γρ. αποβουτυρωμένου γάλατος, έχουν 90 θερμίδες και παρέχουν το 30% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας ασβεστίου. Επιλέξτε ένα γάλα εμπλουτισμένο με βιταμίνη D για να διπλασιάσετε τα οφέλη. Αν δε σας αρέσει να το πίνετε σκέτο, προσθέστε το σε smoothie ή σάλτσες.

Τυρί

Επειδή το τυρί είναι γεμάτο ασβέστιο, δε σημαίνει ότι πρέπει να τρώμε μεγάλες ποσότητες (το να παχύνουμε δε θα βοηθήσει τις αρθρώσεις μας!). Μόλις 28 γρ. τυρί τσένταρ, περιέχει περισσότερο από το 30% της ημερήσιας ποσότητας ασβεστίου που χρειαζόμαστε, γι' αυτό καλό είναι να το απολαμβάνουμε με μέτρο. Τα περισσότερα τυριά περιέχουν επίσης μικρή ποσότητα βιταμίνης D, που όμως δεν αρκεί για τις ημερήσιες ανάγκες μας.

Σαρδέλες

Αυτά τα μικροσκοπικά ψάρια, έχουν εκπληκτικά υψηλά επίπεδα, τόσο βιταμίνης D, όσο και ασβεστίου. Είναι επίσης πολύ νόστιμες και μπορούν να συνδυαστούν με ζυμαρικά και σαλάτες.

Αυγά

Αν και τα αυγά περιέχουν μόνο το 6% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας βιταμίνης D, είναι ένας γρήγορος και εύκολος τρόπος για ενισχύσετε τον οργανισμό σας. Η βιταμίνη D βρίσκεται στον κρόκο τους.

Σολομός

Ο σολομός είναι γνωστός για την αφθονία του στα υγιή για την καρδιά ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, ενώ επίσης 85 γρ. σολομού περιέχουν πάνω από 100% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας βιταμίνης D. Έτσι ωφελείτε και την καρδιά και τα οστά σας.

Σπανάκι

Αν δεν σας αρέσουν τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το σπανάκι είναι ο καλύτερος τρόπος για να πάρετε το ασβέστιο που χρειάζεται ο οργανισμός σας. Ένα φλιτζάνι

βρασμένο σπανάκι περιέχει σχεδόν το 25% της ημερήσιας συνιστώμενης ποσότητας, καθώς και φυτικές ίνες, σίδηρο και βιταμίνη Α.

Ενισχυμένα δημητριακά

Ορισμένα δημητριακά περιέχουν έως και το 25% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας βιταμίνης D. Αν δεν έχετε χρόνο να μαγειρέψετε σολομό ή να βγείτε έξω στον ήλιο, τα δημητριακά ίσως είναι ένας νόστιμος τρόπος να λάβετε την απαραίτητη βιταμίνη D

Τόνος

Ο τόνος, ένα ακόμη λιπαρό ψάρι, αποτελεί μια καλή πηγή βιταμίνης D. Τα 85 γρ. τόνου σε κονσέρβα, περιέχουν 154 IU, ή περίπου το 39% της ημερήσιας συνιστώμενης ποσότητας βιταμίνης D. Δοκιμάστε τον στις σαλάτες ή σε σάντουιτς.

Σέσκουλα

Όπως και το σπανάκι, αυτά τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, είναι γεμάτα ασβέστιο. Ένα φλιτζάνι μαγειρεμένα σέσκουλα, περιέχει περισσότερο από 25% των ημερήσιων αναγκών ασβεστίου.

Χυμός πορτοκαλιού

Ένα ποτήρι φρέσκος χυμός πορτοκαλιού, δεν έχει ασβέστιο ή βιταμίνη D, αλλά είναι συχνά εμπλουτισμένο με αυτές τις θρεπτικές ουσίες. Επίσης, μελέτες έχουν δείξει ότι το ασκορβικό οξύ στον χυμό πορτοκαλιού, μπορεί να βοηθήσει την απορρόφηση του ασβεστίου.

Πηγή: clickatlife.gr