

## Τις για νερά οστά!



Τα οστά είναι

πολύτιμα για πολλούς λόγους, όμως, η πιο αξιοπρόσεκτη λειτουργία τους είναι η δυνατότητά τους να αναγεννιούνται. Κάθε δέκα χρόνια περίπου τα κόκκαλά σας «αυτοκαταστρέφονται» για να διαμορφώσουν έναν εντελώς καινούριο σκελετό. Ωστόσο, γύρω στα 35-40 χρόνια, αρχίζουν να καταστρέφονται γρηγορότερα από όσο ανανεώνονται, οδηγώντας σε μειωμένη οστική πυκνότητα και μακροπρόθεσμα σε οστεοπόρωση. Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν τρόποι προκειμένου να διατηρήσετε τα κόκκαλά σας δυνατά και υγιή.

1. Ασβέστιο. Αν και οι περισσότεροι θεωρούν το ασβέστιο ως το κλειδί για ένα δυνατό σκελετό, έρευνες αποδεικνύουν ότι είναι πιο αποτελεσματικό όταν συνδυάζεται με βιταμίνη D, η οποία βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό. Σε περίπτωση που δεν αγαπάτε τα γαλακτοκομικά, υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις, όπως το ταχίνι, η λαχανίδα και τα αμύγδαλα.

2. Βιταμίνη D. Ευτυχώς, ζούμε σε μια χώρα στην οποία η συγκεκριμένη βιταμίνη βρίσκεται πολύ εύκολα. Αρκεί να βγείτε στον ήλιο και τα επίπεδά της θα εκτοξευθούν. 20 λεπτά την ημέρα είναι αρκετά. Εκμεταλλευτείτε, λοιπόν, τις ηλιόλουστες μέρες για να χτίσετε γερά κόκκαλα.

3. Πηδήματα. Όταν ήσασταν παιδιά σίγουρα λατρεύατε να πηδάτε όσο πιο ψηλά μπορούσατε. Μάθετε πως καλό θα ήταν να το συνεχίσετε, καθώς επιστήμονες συμπέραναν πως τα κύτταρα του σκελετού λαμβάνουν εκείνη τη στιγμή ένα μήνυμα που τα ενεργοποιεί. Ειδικότερα, έρευνα του 2014 σε γυναίκες που βρίσκονταν πριν την εμμηνόπαυση έδειξε πως εκείνες που έκαναν 10 πηδηματάκια την ημέρα παρουσίαζαν αύξηση στην οστική τους πυκνότητα σε σχέση με όσες δεν πηδούσαν καθόλου.

### **Τροφές που δυναμώνουν τα κόκαλα**

Όταν πρόκειται για την οικοδόμηση γερών οστών, υπάρχουν δύο βασικά θρεπτικά συστατικά: το ασβέστιο και η βιταμίνη D. Το ασβέστιο υποστηρίζει τα οστά και την δομή των δοντιών σας, ενώ η βιταμίνη D βελτιώνει την απορρόφηση του ασβεστίου και την ανάπτυξη των οστών. Αυτές τις θρεπτικές ουσίες είναι σημαντικό να τις λαμβάνουμε από παιδιά, αλλά μπορούν επίσης να βοηθήσουν καθώς μεγαλώνουμε. Σήμερα, σας προτείνουμε 10 τροφές για έχετε πάντα υγιή οστά.

-Γιαούρτι: Οι περισσότεροι άνθρωποι παίρνουν βιταμίνη D μέσω της έκθεσης τους στον ήλιο, αλλά ορισμένα τρόφιμα, όπως το γιαούρτι, είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνη D. Ένα φλιτζάνι γιαούρτι μπορεί να είναι ένα «κρεμώδης» τρόπος για να λαμβάνετε καθημερινά το ασβέστιο σας.

-Γάλα: τρία ποτήρια άπαχο γάλα την ημέρα σας παρέχει με 30% το 100% της ημερήσιας συνιστώμενης δόσης ασβεστίου.

-Τυρί: πάντα με μέτρο, δύο φέτες τυρί όπως τσένταρ περιέχει περισσότερο από 30% της ημερήσιας συνιστώμενης δόσης του ασβεστίου.

-Σαρδέλες: αυτά τα μικρά ψάρια έχουν εκπληκτικά υψηλά επίπεδα βιταμίνης D και ασβεστίου.

-Σολομός: ο σολομός είναι γνωστός για τα ωμέγα 3 λιπαρά του. Γνωρίζατε ότι 250 γρ. σολομού περιέχουν μεγάλες ποσότητες βιταμίνης D.

-Σπανάκι: ένα φλιτζάνι βρασμένο σπανάκι περιέχει φυτικές ίνες, σίδηρο και βιταμίνη A.

-Δημητριακά ολικής αλέσεως: ορισμένα δημητριακά όπως τα ολικής αλέσεως περιέχουν έως και 25% της ημερήσιας ποσότητας βιταμίνης D.

-Τόνος: αυτό το λιπαρό ψάρι είναι μια καλή πηγή βιταμίνης D. Μάθετε λοιπόν ότι 250 γρ. τόνου σε κονσέρβα περιέχουν περίπου 39% της ημερήσιας δόσης σε βιταμίνη D.

**Πηγές:** manamia.gr - [ikypros.com](http://ikypros.com)