

เสริมกระดูกไม่ยาก...อย่างที่คิด

อาการกระดูกพรุน เกิดจากความหนาแน่นของกระดูกที่ลดลงเมื่อมีอายุมากขึ้น แต่การดูแลร่างกายไม่ดีพอ อาการกระดูกพรุนอาจจะถามหาคุณก่อนวันอันควร ผลงานวิจัยล่าสุดในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่าการดื่มกาแฟเพียง



วันละ 2 แก้วเท่านั้น ก็มากพอที่จะทำให้กระดูกเปราะบางก่อนเวลาอันควร เพราะกาแฟในกาแฟจะทำให้ร่างกายขับแคลเซียมออกทางปัสสาวะ ซึ่งแคลเซียมนั้นเป็นแร่ธาตุที่สำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกระดูก และความเย็นซ่าชื่นใจจากน้ำอัดลมก็มีความสัมพันธ์ต่อสภาวะของกระดูกพรุนเช่นกัน ผลวิจัยชี้ว่าผู้ที่ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ จะมีโอกาสเกิดกระดูกพรุนมากกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม 3-4 เท่าเลย

หากคุณเป็นผู้หญิงที่อายุ 30 ยังแจ๋ว แต่ความหนาแน่นของกระดูกก็ต้องใส่ใจในการเสริมสร้างความแข็งแรงให้มาก หากไม่อยากกลายเป็นคนแก่ที่กระดูกเปราะบางแตกหักง่าย โดยเฉพาะกระดูกบริเวณสะโพกที่ใช้โยกคลอน ซึ่งจะสร้างความเจ็บปวดและทรมานมาก โดยเฉพาะผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือน ซึ่งความหนาแน่นของกระดูกจะลดลงประมาณ 2 เปอร์เซ็นต์ ทุก 1 ปี ในขณะที่การกินอาหารเสริม ซึ่งมีส่วนผสมหลักของแร่แคลเซียมนั้น ไม่ได้มีส่วนช่วยเพิ่มความหนาแน่นให้กับกระดูกแต่อย่างใด หากแต่จะช่วยชะลอการสูญเสียความหนาแน่นของกระดูกเท่านั้น

คราวนี้ก็มาถึงเวลาสร้างความแข็งแรงให้กระดูกของคุณด้วยวิธีง่ายๆ ก่อนที่จะสายเกินไป ด้วยการ ➤ ➤

- ◆ ออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการเดิน วิ่ง แอโรบิค เทนนิส ยกน้ำหนัก กระโดดเชือก ล้วนแล้วแต่ช่วยเสริมความหนาแน่นให้กระดูกได้มากกว่าอาหารเสริมราคาแพงอีก
- ◆ อาหารที่มีแคลเซียม เพราะเป็นสารอาหารที่สำคัญที่สุดสำหรับกระดูกและฟัน เช่น โยเกิร์ต เนยแข็ง เป็นแคลเซียมที่ดูดซึมได้ดี แต่ควรเลือกนมพอร์มัมเนน เพื่อหลีกเลี่ยงการสะสมไขมันส่วนเกินในร่างกาย นอกจากนี้แล้วอาหารพื้นบ้าน เช่น ปลากรอบ กุ้งแห้ง กะปิ ผักใบเขียว เต้าหู้แผ่น และถั่วเหลือง ซึ่งมีแคลเซียมสูงเช่นกัน
- ◆ คุมน้ำหนักตัว การที่ปล่อยให้น้ำหนักตัวเกินพิกัด นั้นหมายความว่า คุณกำลังเสี่ยงกับการเป็นโรคกระดูกผุมากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน
- ◆ เลิกบุหรี่ เพราะบุหรี่จะขัดขวางการทำงานของฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งช่วยเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมในลำไส้ ทำให้เกิดสภาวะกระดูกพรุนก่อนเวลาอันควร
- ◆ กินวิตามินดี จะช่วยเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมในลำไส้ ช่วยเพิ่มความหนาแน่นในกระดูก โดยเฉพาะนม มีทั้งแคลเซียมและวิตามินดีสูง แต่การบริโภควิตามินดีมากเกินไปก็เกิดอันตรายได้



แหล่งข้อมูล : นิตยสาร Alternative Medicineเสริมกระดูกไม่ยากอย่างที่คิด