

مواد غذایی مفید برای پوکی استخوان



امیرمقدم اپوکی استخوان یا استئوپروز یک بیماری اسکلتی است که در آن تراکم و کیفیت استخوان ها کاهش می یابد؛ در نتیجه استخوان ها شکننده تر می شوند. این کاهش استحکام سبب می شود خطر شکستگی حتی با ضربه های خفیف، زمین خوردن ساده یا گاهی با فشارهای روزمره بیشتر شود. نکته مهم این است که پوکی استخوان معمولاً در مراحل اولیه علامت واضحی ندارد.

از نظر پزشکی، پوکی استخوان فقط کم شدن تراکم استخوان نیست، بلکه تغییر در ساختار داخلی استخوان هم هست و همین موضوع احتمال شکستگی را افزایش می دهد.

شایع ترین محل شکستگی های مرتبط با استئوپروز ستون فقرات، لگن و مچ دست است. شکستگی های ناشی از پوکی استخوان شد بد ممکن است به شکل ترک خوردگی مانند شکستگی مفصل ران یا به شکل فروپاشی بر اثر فشار مانند شکستگی فشاری مهره های ستون فقرات باشد. شکستگی هایی که کیفیت زندگی، تحرک و استقلال فرد را تحت تأثیر قرار می دهند. آمارهای رسمی نشان می دهد از هر سه زن بالای پنجاه سال، یک نفر و از هر پنج مرد بالای پنجاه سال هم یک نفر، شکستگی های ناشی از پوکی استخوان را تجربه می کنند. به همین علت، تشخیص به موقع و پیشگیری از آن اهمیت زیادی دارد که بخش مهمی از آن به اصلاح رژیم غذایی برمی گردد. یعنی برخی مواد غذایی را باید در سید غذایی روزانه خود گنجانند حتی اگر تمایلی به خوردنشان وجود نداشته باشد. خوشبختانه این منابع به قدری متنوع هستند که دست ما را برای انتخاب کامل باز گذاشته اند. برای نمونه به این منابع غذایی ارزشمند دقت کنید.

کلسیم دارها

لبنیات، سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و کلم پیچ، بادام، کنجد و تخم مرغ

ویتامین D

ماهی های چرب مانند سالمون و تن، تخم مرغ، جگر گاو و نور آفتاب

منیزیم

آووکادو، موز، سبزیجات برگ سبز، آجیل و دانه ها مانند بادام، پسته، گردو و دانه چیا و برگه هلو و زردآلو

پروتئین

منابع گیاهی مانند کینوا، حبوبات، سویا و توفو و منابع حیوانی مانند گوشت مرغ و ماهی

ویتامین K

سبزیجات برگ سبز تیره، کلم بروکلی، آووکادو، گیاهان خشک شده

اسیدهای چرب امگا ۳

ماهی های چرب، دانه چیا، گردو، روغن زیتون و تخم کتان و دانه کتان

سیلیکون

سبزیجات برگ دار و کلم بروکلی

ترکیب های ممنوع با پودر پروتئین



گروه فرهنگ شهروندی اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که از پودر پروتئین در رژیم روزانه خود استفاده می کنید، بهتر است بدانید برای گرفتن بهترین نتیجه باید آن را چطور مصرف کرد. کارشناسان توصیه می کنند هنگام تهیه شیک پروتئینی از برخی نوشیدنی ها، از جمله مایعات داغ، آب میوه های اسیدی و نوشیدنی های انرژی زا استفاده نشود.

نوشیدنی های داغ

اضافه کردن پروتئین به قهوه یا چای داغ باعث می شود پودر دلمه و گلوله گلوله شود. این کار هم بافت نوشیدنی را خراب می کند و هم هضم آن را سخت تر می کند. اگر می خواهید پروتئین را با قهوه بخورید، آ قهوه سرد استفاده کنید.

آب میوه های اسیدی

آب پرتقال، آناناس و زغال اخته به دلیل اسید پته بالا، باعث بریده شدن پروتئین می شوند. این ترکیب علاوه بر ایجاد توده های ناخوشایند، می تواند آنتی اکسیدان های میوه را از بین ببرد. اگر دچار فلاکس یا کم خونی هستید، حتماً از ترکیب پروتئین با آب میوه اسیدی دوری کنید.

نوشیدنی های انرژی زا و گازدار

گاز موجود در نوشابه ها و انرژی زاها باعث ایجاد نفخ و تجمع گاز در معده می شود. همچنین مصرف این نوشیدنی ها به تنهایی با مشکلاتی مثل بی خوابی، استرس و مشکلات گوارشی همراه است، پس ترکیب آن ها با مکمل منطقی نیست.

آب ساده

آب برای سلامت عالی است، اما برای ساختن یک شیک پروتئینی خوش طعم، گزینه ایده آلی نیست. ترکیب پودرهای گیاهی با آب، بافتی رقیق و زبر ایجاد می کند. برای داشتن بافتی نرم و خامه ای، بهتر است از شیر استفاده کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶۰

همراه همیشگی همسایه

آپارتمان نشینی فقط رعایت چند قانون ساده نیست؛ زندگی جمعی به درک متقابل و توجه به حقوق دیگران نیاز دارد

عادل نجفی | همسایه داری فقط به سلام و احوال پرسشی پشت در آسانسور خلاصه نمی شود؛ بخش مهمی از آن به رفتارهایی برمی گردد که شاید برای ما کوچک باشند، اما مستقیماً بر آسایش، سلامت و امنیت دیگران اثر می گذارند. زندگی در یک ساختمان یا محله یعنی بخشی از فضای زندگی مان با دیگران مشترک است و همین اشتراک، مسئولیت هایی هم به همراه دارد.

حواسمان به همدیگر باشد

ممکن است در عالم همسایگی سالمندی تنها، فردی بیمار یا شخصی زندگی کند که به دلیل آسیب یا شرایط جسمی خاص، احتیاج به همراهی و کمک داشته باشد. لازم نیست وارد حریم خصوصی او شویم؛ فقط کافی است حواسمان به نشانه هایی باشد، مثلاً اگر همسایه سالمندمان خرید سنگینی دارد، می توانیم در رساندن آن کمک کنیم؛ اگر چند روزی او را ندیده ایم و می دانیم تنهاست، یک احوال پرسشی ساده داشته باشیم. می توانیم شماره تماس خود را در اختیارش بگذاریم تا در مواقع ضروری بتواند با ما تماس بگیرد. فراموش نکنیم که کمک باید محترمانه، بدون منت و با حفظ استقلال و حریم شخصی همسایه انجام شود.

ریش سفیدی برای ساختمان

تصور کنید بین شما و همسایه بالایی اختلافی پیش آمده است و شما با وجود تذکر چند باره هنوز نتوانسته اید، مشکل را حل کنید. در این مواقع، شکایت کردن از همسایه خاطی تنها راهکار است، البته نه به محاکم قضایی، بلکه به مدیر ساختمان. کسی که از نظر قانونی اختیارات لازم برای رسیدگی به مشکلات ساختمان و ضبط و ربط خیلی از امور آن را داشته باشد. براساس قانون اگر تعداد مالکان یک ساختمان بیشتر از سه نفر باشد، ساختمان نیاز به مدیر دارد. کسی که حکم ریش سفید برای همسایه ها را پیدا می کند و می تواند مرجع رسیدگی به بسیاری از مسائل ساختمان باشد. بنابراین، انتخاب یک مدیر شایسته را باید جزو اولویت های کاری قرار داد.

سهم مادر پاکیزگی فضای مشترک

در یک ساختمان، تمیزی و بهداشت فقط مسئله داخل واحدها نیست. بخشی از رفتارهای روزمره ما مستقیماً به فضای مشترک و آسایش همسایه ها مربوط می شود. زیاده های تر را در کیسه های محکم بگذاریم و بیش از بیرون بردن، از بسته بودن آن مطمئن شویم تا شیرابه در راهرو، آسانسور یا محوطه باقی نماند. اگر کیسه ای پاره شد یا چیزی روی زمین ریخت، محل را تمیز کنیم و منتظر نیروی خدماتی نمانیم. باقی مانده غذا، بطری، دستمال و وسایل دورریختنی را نیز در حیاط، پارکینگ یا دیگر فضاهای عمومی رها نکنیم. هنگام شست و شو، تعمیرات یا جابه جایی وسایل هم باید مراقب باشیم آب، روغن، خاک و مواد آلاینده وارد فضای مشترک نشود. رعایت این نکات، هم محیط را پاکیزه تر نگه می دارد و هم از ایجاد مزاحمت برای دیگران جلوگیری می کند.

رعایت انصاف در همه چیز

معمولاً وقتی پای مشاعات در یک آپارتمان به میان می آید، اختلاف ها هم خودشان را نشان می دهند. برای نمونه استفاده بیش از اندازه یکی از ساکنان از لوله آب مشاع موجود در پارکینگ یا روشن گذاشتن لامپ یا گردادر زمانی که کسی از راه پله ها استفاده نمی کند یا باربری در زدگی با آسانسور، متأسفانه برخی از ساکنان با این تصور که چون پول شارژ ساختمان را هرماه می دهند، پس این حق را دارند به هر میزان و شکلی که خواهند از این مشاعات استفاده کنند. حق دیگر همسایه ها را ضایع می کنند. در حالی که در استفاده از این مشاعات باید بیش از بخش خصوصی دقت و مراعات کرد تا هزینه اضافی به همسایه ها تحمیل نشود.



حقوقی که پایمال می شود

در راحت ترین و دم دستی ترین مکان بی توجه به اشغال کردن جای پارک و احد دیگری خود رومان را به امان خدا رها می کنیم. این گروه افراد جزو آن دسته ساکنانی هستند که اعتقادی به انتخاب مدیر ساختمان ندارند. غافل از اینکه حضور یک مدیر کارآمد تا حد زیادی از مشکلات و تنش های بین همسایگان می کاهد. اتفاقات دیگری مثل روغن ریزی از خودرمان کف پارکینگ، دود زاییدن خودروی دارای عیب و نقصمان در پارکینگ های سر بسته و پوشیده، گاز و بوق های بی دلیل اول صبح یا آخر شب با موتورسیکلمان، همه و همه نادیده گرفتن حقوق دیگر همسایگان است که خیلی ها بی تفاوت از کنار آن هار می شوند.

چهار دیواری اختیاری نیست

ورود به زندگی آپارتمان نشینی یعنی پذیرفته ایم دیگر تنها زندگی نمی کنیم؛ دیوارهای خانه هایمان به هم نزدیک است و بخشی از رفتارهای ما به زندگی دیگران گره می خورد. پس بهتر است پیش از انتخاب یا ورود به چنین سبک زندگی ای، خودمان را برای زندگی جمعی آماده کنیم. صدای مهمانی، بازی کودک، جابه جایی وسایل، تعمیرات یا حتی باز بسته شدن درها ممکن است به خانه همسایه برسد. قرار نیست با هر صدایی از کوره در برویم یا همیشه خودمان را محق بدانیم؛ همان طور که قرار نیست آسایش دیگران را نادیده بگیریم. پیش از اعتراض، شرایط را بسنجیم و پیش از انجام کاری که ممکن است مزاحمتی ایجاد کند، به اثر آن بر دیگران فکر کنیم. آپارتمان نشینی یعنی پذیرفتن این واقعیت که چهار دیواری اختیاری نیست و زندگی ما همیشه یک همسایه در سوی دیگر دیوار دارد.

دورهمی های بابانه یا بدون بهانه

ارتباط ضعیف بین همسایه هایکی از علت های مهم بروز مشکلات و اختلاف نظرها در بین ساکنان مجتمع هاست. تجربه زیستی نشان می دهد هرچه با یکدیگر ارتباط حضوری بیشتری داشته باشیم و گفت و گو کنیم، به شناخت بهتری از هم می رسیم و اختلافاتمان کمتر می شود، بنابراین یکی از اولویت هایی که ساکنان یک آپارتمان باید آن را در دستورکار خود قرار دهند یا از مدیر ساختمان بخواهند که آن را پیگیری کند، برگزاری جلسه های عمومی منظم است. بهانه آن هم می تواند هر چیزی باشد؛ معرفی همسایه جدید، تبریک موفقیت یکی از ساکنان ساختمان، نذری پزآن و روضه خوانی، بررسی مشکل خاصی در ساختمان یا حتی جلسه ماهیانه شنیدن درد دل ها و مشکلات همسایه ها.

تحصیل با چاشنی سرو صدا

شروع سال تحصیلی برای خیلی ها با سرو صدا همراه شد. به ویژه آن هایی که فرزند محصل دارند و در یک آپارتمان چند واحد سکونت می کنند. این گروه از افراد خیلی باید حواسشان جمع باشد که رفت و آمد فرزند دانش آموزشان برای دیگران مزاحمتی ایجاد نکند. به هر حال در هر ساختمان مسکونی بیمارانی که نیاز به آرامش دارند یا افراد سالمندی که اول صبح در حال استراحت هستند، زندگی می کنند.

پدر و مادرهایی که بی توجه به شرایط محل سکونتشان با سرو صدا فرزندانشان را راهی مدرسه می کنند، یکی دوتا نیستند. والدینی که از بالا و پایین آمدن از راه پله را به فرزندانشان آموزش درستی

نداده اند. گاهی با عجله و دوتایی کردن پله باعث ایجاد صدا های نااهنجار می شوند. همانند که خیلی اوقات فریاد کشیدن نیز چاشنی آن می شود. به عنوان نمونه زمانی که وسیله ای را جا گذاشته اند یا فریاد های بلند مادری که تأکید دارد؛ زودتر برو. سرویس مدرسه خیلی وقت است جلو در خانه منتظر است و گاهی بوق های ممتد پدری کارمند که منتظر فرزند محصل خود جلوی خانه است. دست آخر هم کوبیدن محکم در آهنی ورودی ترس ولرز را بریدن ساکنان می اندازد. برای خیلی از ساکنان آپارتمان نشین این شهر این ما جرا کابوسی است به بلندای ۹۰ م!