

BÍ QUYẾT ĐỂ BẢO VỆ XƯƠNG LUÔN CHẮC KHỎE

(Socola.vn) - Hệ xương đóng một vai trò quan trọng trong mọi hoạt động của con người. Muốn có một sức khỏe tốt, và đặc biệt không bị đau yếu khi về già, chúng ta cần xây dựng cho mình một hệ xương chắc khỏe ngay từ bây giờ.

(Socola.vn)- Hệ xương đóng một vai trò quan trọng trong mọi hoạt động của con người. Muốn có một sức khỏe tốt, và đặc biệt không bị đau yếu khi về già, chúng ta cần xây dựng cho mình một hệ xương chắc khỏe ngay từ bây giờ.

Theo các chuyên gia, khi bạn bắt đầu bước sang tuổi 25 đã xuất hiện quá trình mất xương, xương yếu dần, và có nguy cơ mắc bệnh loãng xương khi về già. Một chế độ ăn uống giàu thực phẩm tươi, nguyên chất chính là nền tảng để duy trì sức khỏe của xương. Dưới đây là 6 "bí quyết" giúp bạn bảo vệ xương:

Protein

Để xây dựng một bộ xương chắc khỏe, cơ thể chúng ta cần tiêu thụ đầy đủ protein (nhất là protein nạc) nhưng không quá nhiều. Protein có tác dụng hỗ trợ quá trình sản xuất sợi collagen tốt cho xương.

Một số nghiên cứu lớn cho thấy, những người ở độ tuổi trên 80 tiêu thụ ít protein có tốc độ mất xương nhanh hơn những người nhận đủ lượng protein cần thiết thông qua chế độ ăn.

Nên: Phụ nữ nên ăn 50g thịt nạc/ ngày, và nam giới cần 55g/ ngày (100g = 28,35g). Một số nguồn protein bao gồm thịt da cầm bò da, thịt cá, đậu, những sản phẩm sữa ít béo, các loại hạt.

Không nên: Mọi người cần hạn chế ăn thịt đỏ, da thịt gia cầm, bơ, mỡ lợn, kem...

Chống đẩy là một trong những bài tập giúp xương luôn chắc khỏe (Ảnh: Inmagine.com).

Trái cây và rau xanh

Nhiều nghiên cứu đã chứng minh, ăn nhiều hoa quả và rau xanh là bí quyết để có một bộ xương chắc khỏe hơn. Hai loại thực phẩm này sẽ tạo ra một môi trường giúp làm giảm sự thất thoát canxi từ trong xương, hoặc tạo ra những hợp chất thúc đẩy xương.

Đồng thời, trái cây và rau xanh cũng là những thực phẩm giàu vitamin, khoáng chất và các chất chống oxy hóa khác có tác dụng củng cố một hệ xương vững chắc.

Nên: Ít nhất mỗi ngày bạn nên ăn khoảng 1,5 chén trái cây, 2 chén rau xanh. Chế độ ăn cần phải phong phú, thay đổi liên tục với nhiều loại rau, củ, quả đa màu sắc.

Món ăn giàu canxi

Nghiên cứu đã chứng minh, thiếu canxi là nguyên nhân dẫn đến mật độ xương thấp, mất xương và gãy xương.

Nguồn canxi: Những sản phẩm làm từ sữa ít chất béo (sữa chua), cá hồi và cá mòi đóng hộp, rau lá có màu xanh đậm, bông cải xanh, các loại hạt. Để hấp thụ canxi, bạn cũng cần cung cấp đầy đủ vitamin cho cơ thể. Ngoài cá và gan, rất ít thực phẩm chứa vitamin D tự nhiên, do đó, bạn cần tìm kiếm thêm những thực phẩm khác như sữa, nước cam.

Cần bao nhiêu canxi? Những người dưới 50 tuổi cần được bổ sung 1000mg canxi và 400-800 IU vitamin D mỗi ngày. Những người trên 50 tuổi nên tiêu thụ 1.200 mg canxi và 800-1000 IU vitamin D mỗi ngày.

Vận động

Cùng với một chế độ ăn uống cân bằng, các chuyên gia khuyên chúng ta nên tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày. Với những người trẻ tuổi, chống đẩy và nâng tạ là những bài tập tốt cho xương. Những người trên 30 tuổi cần chọn lựa những bài tập phù hợp (aerobic). Những hoạt động này sẽ giúp họ hạn chế nguy cơ bị ngã khi đi bộ.

Nếu không thể tập những bài tập phải tiêu hao nhiều sức lực như chạy bộ, bạn có thể đi bộ, leo cầu thang.

Vitamin và các khoáng chất thiết yếu

Trái cây và rau xanh chứa các chất dinh dưỡng có lợi cho xương- điều này đã được các nghiên cứu chứng minh. Ngoài canxi, bạn cần bổ sung đầy đủ các dưỡng chất dưới đây:

Ma giê: rau bina, rau củ cải đường, đậu bắp, cà chua, atisô, chuối, khoai tây, khoai lang, nho khô

Kali: cà chua, nho, khoai tây, rau bina, khoai lang, đu đủ, cam, nước cam, chuối, và mận khô

Vitamin C: ớt đỏ, ớt xanh, cam, bưởi, bông cải xanh, dâu tây, đu đủ và dứa

Vitamin K: một số loại rau lá xanh đậm như cải xoăn, rau bina, rau cải, củ cải.

Hạn chế ăn muối

Hầu hết chúng ta đều tiêu thụ một lượng muối nhiều hơn con số được cho phép. Vậy lượng natri dư thừa đó đến từ đâu? Thật đáng ngạc nhiên, nó không phải xuất phát từ muối ăn mà được sử dụng trong các hương liệu cũng như chất bảo quản trong những thực phẩm mà chúng ta ăn.

Một số cách hạn chế lượng muối ăn hàng ngày:

- Hạn chế ăn ở nhà hàng, nấu ăn tại nhà sẽ dễ dàng hơn cho bạn trong việc kiểm soát hàm lượng muối

- Tránh ăn thịt hun khói

- Hạn chế các loại rau đóng hộp, thực phẩm đông lạnh, nước sốt cà chua và những thực phẩm đóng gói khác.