

ĂN GÌ ĐỂ XƯƠNG KHỎE?

Loãng xương thường diễn ra sau tuổi mãn kinh nhưng đôi khi hiện tượng này lại xảy ra sớm hơn. Một trong những hàng rào bảo vệ tốt nhất, giúp tăng mật độ xương và sự chắc khỏe của xương ở mọi độ tuổi là chế độ dinh dưỡng.

Chỉ cần sữa?

Can-xi là nền tảng của hệ xương khỏe mạnh. Những người ở độ tuổi dưới 50 cần 1.000mg/ngày và những người ở độ tuổi trên 50 cần 1.200mg/ngày. Sữa chính là “ngôi sao” của các thực phẩm giàu can-xi. Một cốc sữa 250ml, dù là sữa gầy, ít béo hay nguyên kem đều có chứa 300mg can-xi.

Sữa chua và phô mai

Bạn không thích uống sữa? Một cốc sữa chua nhỏ có lượng can-xi tương đương với 1 ly sữa 250ml. Và phô mai Thụy Sĩ cũng có hàm lượng can-xi tương đương. Thậm chí nếu là người bất dung nạp đường lactose, có rất nhiều các sản phẩm từ sữa mà có hàm lượng đường lactose thấp hoặc không có đường lactose. Việc tách đường lactose từ sữa và các sản phẩm từ sữa không ảnh hưởng tới hàm lượng can-xi trong sữa.

Cá mè

Sữa và các sản phẩm từ sữa không phải là nguồn can-xi duy nhất. Một nguồn can-xi tuyệt vời khác là cá mè. Ăn 60g cá mè đóng hộp mỗi ngày sẽ cung cấp lượng can-xi tương đương với 1 ly sữa 200ml.

Cải chíp

Bạn có thể ngạc nhiên khi biết rằng can-xi có rất nhiều trong loại rau này. Nửa cốc rau cải chíp sẽ cung cấp lượng can-xi tương đương với 250ml sữa. Một cốc lá củ cải đỏ chứa 200mg can-xi. Mặc dù rau chân vịt và súp lơ xanh có chứa can-xi nhưng cần phải ăn rất nhiều.

Đậu nành

Nửa cốc đậu phụ chứa 258mg can-xi nhưng ngoài can-xi, còn có một khoáng chất được coi như chiếc chìa khóa của xương. Nghiên cứu mới đây cho thấy chất hóa học có trong cây được gọi là isoflavon có tác dụng tăng cường mật độ xương. Isoflavones rất nhiều trong thực phẩm chứa đậu nành, chẳng hạn như đậu phụ và nó có tác dụng như estrogen. Đây là lý do vì sao đậu nành trở thành thực phẩm thân thiết đối với phụ nữ tuổi tiền mãn kinh.

Cá hồi

Cá hồi và một số loại cá béo khác là một tập hợp những dinh dưỡng giúp tăng cường hệ xương. Chúng chứa rất nhiều can-xi cũng như vitamin D, giúp hấp thụ can-xi. Chúng cũng rất giàu axit béo omega-3. Dầu cá cũng giúp giảm tình trạng mất xương ở phụ nữ lớn tuổi và giúp ngăn ngừa bệnh loãng xương.

Các loại hạt

Các loại hạt họ lạc và các loại hạt giúp tăng cường sức khỏe hệ xương. Hạnh nhân, quả hồ chẩn và hạt hướng dương giàu can-xi nhất. Quả óc chó và hạt lanh rất giàu axit béo omega-3. Lạc và hạnh nhân còn rất giàu kali, giúp can-xi không bị thải loại ra nước tiểu. Các loại hạt họ lạc cũng rất giàu protein và các vi chất khác mà có thể khuyến khích xây dựng hệ xương khỏe mạnh.

Hạn chế muối

Muối là thủ phạm chủ yếu lấy đi can-xi của cơ thể. Càng ăn nhiều muối, lượng can-xi càng nhanh chóng bị đào thải qua đường nước tiểu.

Giảm ăn chút muối trong bữa ăn sẽ giúp giữ can-xi lại cho xương luôn mạnh khỏe.