

## Οστεοπόρωση: 7 απαραίτητα θρεπτικά



σας

Όταν

πρόκειται για μία εξουθενωτική ασθένεια, την οστεοπόρωση (πορώδη οστά), πολλά άτομα συνιστάται να λαμβάνουν συμπληρώματα βιταμίνης D και υψηλές δόσεις ασβεστίου. Στην πραγματικότητα όμως, η υγεία των οστών μας εξαρτάται από περισσότερα μικροστοιχεία που πρέπει να λαμβάνουμε μέσω της διατροφής μας.

Υπό αυτό το πρίσμα, ας εξετάσουμε μερικούς πρόσθετους κρίκους στην αλυσίδα για την υγεία των οστών:

1. Το μαγνήσιο ενεργοποιεί τη βιταμίνη D για να απορροφήσει το ασβέστιο. Είναι επίσης ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία για τη δομή και την πυκνότητα των οστών.
2. Η βιταμίνη D σας δίνει τη δυνατότητα να απορροφήσετε μεγάλες ποσότητες ασβεστίου.
3. Το ασβέστιο είναι ένα βασικό δομικό στοιχείο για τα οστά, τα δόντια, και

άλλους ιστούς.

4. Η βιταμίνη K2 ενεργοποιεί τις πρωτεΐνες που δεσμεύουν το ασβέστιο στα οστά σας και προστατεύει τις αρτηρίες σας από σκλήρυνση που οφείλεται σε συσσώρευση ασβεστίου.

5. Το κάλιο είναι άμεσα συνδεδεμένο με την οστική πυκνότητα, όμως οι περισσότεροι άνθρωποι καταναλώνουν λιγότερο από το ήμισυ των ημερήσιων αναγκών τους. Χρειάζονται περίπου 4000 mg καθημερινά. Αν πίνετε πολύ νερό ή και ασκείστε έντονα, θα πρέπει να παίρνετε ακόμα μεγαλύτερη ποσότητα (το νερό με χαμηλό V8 νάτριο και το νερό καρύδας είναι γεμάτα με κάλιο).

6. Ο ψευδάργυρος έχει επίδραση αποκατάστασης στην απώλεια οστού και αυξάνει την οστική μάζα.

7. Η ταυρίνη ενισχύει το σχηματισμό του οστικού ιστού και επιβραδύνει την απώλεια οστικής μάζας.

**Πηγή:** [faysbook.gr](https://faysbook.gr)