

Σούπερ τροφές για γερά κόκκαλα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Γιαούρτι, γάλα και τυριά αποτελούν γνωστές τροφές πλούσιες σε ασβέστιο, που βοηθούν στην υγεία των οστών μας. Είναι οι μοναδικές; Φυσικά και όχι.

Ένα σωρό ακόμα τρόφιμα μπορούν να χτίσουν γερά κόκκαλα, είτε χάρη στην περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο είτε λόγω των θρεπτικών συστατικών που έχουν.

Σκούρα φυλλώδη λαχανικά

Τα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά αποτελούν σημαντική πηγή ασβεστίου: το σπανάκι, το κάρδαμο, η ρόκα, το λάχανο και το kale δίνουν περί τα 200mg ασβεστίου ανά κούπα – ήτοι το 20% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης. Πέρα από αυτό, τα λαχανικά αυτά είναι πλούσια σε βιταμίνη Κ, η οποία περιορίζει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης.

Γλυκοπατάτες

Δυο λιγότερο γνωστά θρεπτικά συστατικά για υγιή οστά είναι το μαγνήσιο και το Κάλιο. Αν δεν τα λαμβάνετε επαρκώς, τότε πιθανώς να αντιμετωπίσετε προβλήματα με τη βιταμίνη D η οποία επηρεάζει την υγεία των οστών. Ένας νοστιμότατος τρόπος για να αποκτήσετε τα 2 αυτά συστατικά είναι μια μέτρια γλυκοπατάτα στον φούρνο – δίνει 31mg μαγνήσιο και 542mg κάλιο.

Σολομός

Ο σολομός και άλλα είδη λιπαρών ψαριών προσφέρουν θρεπτικές ουσίες ενίσχυσης των οστών. Περιέχουν βιταμίνη D, η οποία βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου. Είναι, τέλος, υψηλά σε ωμέγα- 3 λιπαρά οξέα, που επίσης βοηθούν τα οστά.

Ξηροί καρποί και σπόροι

Μπορούν να ενισχύσουν την υγεία των οστών με αρκετούς τρόπους. Τα καρύδια και ο λιναρόσπορος περιέχουν ωμέγα- 3 λιπαρά οξέα. Τα φιστίκια και τα αμύγδαλα περιέχουν κάλιο, το οποίο προστατεύει από την απώλεια ασβεστίου με τα ούρα. Οι ξηροί καρποί επίσης περιέχουν πρωτεΐνες και άλλες θρεπτικές ουσίες που παίζουν υποστηρικτικό ρόλο στο χτίσιμο ισχυρών οστών.

Σύκα

Αν θέλετε ένα φρούτο για να δυναμώσετε τα οστά σας, τότε επιλέξτε το σύκο. Πέντε μέτρια σύκα έχουν περίπου 90mg ασβεστίου και σημαντικές ποσότητες καλίου και μαγνησίου. Το ίδιο θρεπτικά είναι και τα αποξηραμένα, με τη μισή κούπα να περιέχει 120mg ασβεστίου.

Εναλλακτικά «γάλατα»

Αν δεν μπορείτε να καταναλώσετε το φρέσκο γάλα λόγω «φουσκώματος», τότε δοκιμάστε εναλλακτικές όπως γάλα καρύδας, σόγιας ή αμυγδαλού ελέγχοντας τα

συστατικά τους. Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων είναι ενισχυμένα με ασβέστιο.

Δαμάσκηνα

Πέρα από την καλή λειτουργία του εντέρου, τα δαμάσκηνα σε συνδυασμό με την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ασβέστιο και βιταμίνη D, βοηθούν στην ενίσχυση της οστικής πυκνότητας καθυστερώντας τον εκφυλισμό των οστών.

N.Γ.

Πηγή: in2life.gr