

25 Μαΐου 2023

## Γερά κόκαλα: Καθημερινές συνήθειες που δυναμώνουν τα οστά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς ή πολύ αργά για να αρχίσετε να φροντίζετε τα κόκαλα σας.



Τα οστά σας κάνουν εκπληκτικά πράγματα και εργάζονται σκληρά για εσάς κάθε μέρα. Τα κόκαλα σας επιτρέπουν να κινείστε, προστατεύουν τον εγκέφαλο και τα ζωτικά σας όργανα και αποθηκεύουν τα απαραίτητα μέταλλα.

Καθώς όμως μεγαλώνετε, η οστική σας πυκνότητα μπορεί να μειωθεί - προκαλώντας αδύναμα, εύθραυστα οστά - τα οποία μπορεί να οδηγήσουν σε τραυματισμούς.

Τα καλά νέα είναι ότι μπορείτε να διατηρήσετε ή και να βελτιώσετε την υγεία των οστών σας προσθέτοντας μερικά πράγματα στην πρωινή σας ρουτίνα.

Ακολουθούν 4 πράγματα που μπορείτε να κάνετε κάθε πρωί για να ξεκινήσετε σωστά τη μέρα σας, σύμφωνα με επαγγελματίες της υγείας των οστών:

1. Ξεκινήστε τη μέρα σας με ένα ποτήρι νερό

Το να πίνετε ένα ποτήρι νερό είναι σημαντικό μέρος της συνολικής σας υγείας, αλλά και της υγείας των οστών σας το πρωί και όλη την υπόλοιπη ημέρα.

Αποδεικνύεται ότι τα οστά σας αποτελούνται εν μέρει από νερό και χρειάζονται νερό για να κάνουν συγκεκριμένες εργασίες, όπως η αποθήκευση μετάλλων και η παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων μέσα στο μυελό των οστών, σύμφωνα με το

Γεωλογικό Ινστιτούτο των Ηνωμένων Πολιτειών.

Στην πραγματικότητα, χωρίς σωστή ενυδάτωση, θα μπορούσατε να καταλήξετε με απώλεια οστών ή οστεοπόρωση, σύμφωνα με μια ανασκόπηση του Ιουνίου 2022 στο Bone Reports. Επιπλέον, το νερό μεταφέρει το 99% του ασβεστίου των τροφών που τρώτε στα οστά σας, σύμφωνα με την Αμερικανική Βιβλιοθήκη Ιατρικής (NLM).

## 2. Φάτε ένα πρωινό πλούσιο σε ασβέστιο (χωρίς πολύ καφέ)

Το ασβέστιο είναι ένα από τα πιο σημαντικά θρεπτικά συστατικά για την υγεία των οστών. Είναι το μέταλλο που κάνει τα οστά σκληρά και δυνατά και βοηθά στην αποκατάστασή τους, σύμφωνα με την Cleveland Clinic. Και, σχεδόν όλο το ασβέστιο του σώματός σας αποθηκεύεται στα οστά σας, σύμφωνα με τη Σχολή Δημόσιας Υγείας T.H. Chan του Χάρβαρντ.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η καθημερινή λήψη ασβεστίου είναι σημαντική. Μπορείτε να βρείτε ασβέστιο σε γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι. Άλλες πηγές ασβεστίου είναι ο εμπλουτισμένος χυμός πορτοκαλιού, τα φυλλώδη λαχανικά, τα αμύγδαλα και τα λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός.

Ο καφές αποτελεί βασικό μέρος της πρωινής ρουτίνας πολλών ανθρώπων. Ωστόσο, σύμφωνα με την Mayo Clinic, η υπερβολική κατανάλωση καφείνης σχετίζεται με μια μικρή αύξηση του ασβεστίου που χάνεται μέσω των ούρων, αλλά αυτό το αποτέλεσμα παρατηρείται συνήθως σε άτομα που πίνουν υπερβολικά καφέ ή αναψυκτικά σε σχέση με πιο υγιεινά ροφήματα.

## 3. Κάντε μερικές ασκήσεις ενίσχυσης των οστών

Όλοι γνωρίζουμε ότι η γυμναστική κάνει καλό στα οστά, αλλά ορισμένες ασκήσεις θα ενισχύσουν πραγματικά τα οστά σας και θα τονώσουν την ανάπτυξή τους.

Συγκεκριμένα, η άσκηση με βάρη μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση των οστών σας, στη διατήρηση της οστικής πυκνότητας και στη μείωση του κινδύνου για οστεοπόρωση, σύμφωνα με τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας των ΗΠΑ (NIH).

Το κλειδί είναι να κάνετε κάποια άσκηση με βάρη, η οποία δίνει επίσης σήμα στο ενδοκρινικό σας σύστημα να εκκρίνει τα κατάλληλα ένζυμα που μπορούν να διασφαλίσουν τη σωστή υγεία των οστών.

Επιπλέον, οι διατάσεις το πρωί μπορεί να είναι ευεργετικές βελτιώνοντας την ευελιξία και την ισοροπία και, παράλληλα, μειώνοντας τον κίνδυνο πτώσεων και καταγμάτων στα οστά.

Είναι εξίσου σημαντικό να υπενθυμίστε στον εαυτό σας να διορθώνει τη στάση του σώματός σας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αυτό μειώνει τη φθορά των οστών, των αρθρώσεών σας και την πίεση στους μύες και τους συνδέσμους σας.

#### 4. Απολαύστε τον ήλιο

Το να απολαμβάνετε τον ήλιο δεν είναι μόνο καλό για την ψυχική σας υγεία – είναι επίσης καλό για τα οστά σας. Είναι αλήθεια: Σύμφωνα με το Chan School of Public Health του Χάρβαρντ, όταν το δέρμα σας έρχεται σε επαφή με τον ήλιο, οι χημικές αντιδράσεις παράγουν βιταμίνη D.

Χωρίς αρκετή βιταμίνη D, το σώμα σας δεν απορροφά επαρκώς το ασβέστιο από τις τροφές σας και αντ' αυτού το παίρνει από τις αποθήκες των οστών σας. Αυτό αποδυναμώνει τα οστά σας και εμποδίζει το σχηματισμό νέων οστικών κυττάρων.

Το πρωινό ηλιακό φως, που συνήθως έχει χαμηλότερο δείκτη υπεριώδους ακτινοβολίας, μπορεί να έχει θετική επίδραση, σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων.

**Πηγή:** [vita.gr](http://vita.gr)