

يحمي العظام من هشاشة والكسور لا يمكنك هزيمة البصل!



السبت 17 ديسمبر 2022 09:49 م

لا يفكر الكثير من الناس بصحة عظامهم إلا بعد أن يُصابوا بكسر أو ضعف أو ليونة أو هشاشة، وتُوصف العظام السليمة بأنها قوية مثل الفولاذ، بينما العظام الضعيفة يمكن أن تنكسر بقوة العطس البسيط، حتى إنها يمكن أن تسلك استقلاليتك! ويلعب النظام الغذائي دورًا مهمًا في إبقاء العظام قوية من خلال إدخال بعض التعديلات البسيطة في الطعام تشمل تناول البصل؛ الذي يساعد في منع المشاكل المستقبلية للعظام، وهذه أشياء يجب على الجميع القيام بها منذ الصغر، حتى في العشرينيات من العمر!]

العظام القديمة تتحلل باستمرار

وتقول الدكتورة ميجان روسي، في صحيفة "ديلي ميل": إن "العظام شيء حي: العظام القديمة تتحلل باستمرار وتستبدل بعظام جديدة"، مؤكدة أن "هيكلنا العظمي يتم استبداله بالكامل على مدى عقد من الزمان". وأوضحت أنه "بعد سن الثلاثين نخسر أكثر مما نتخذه، مما يعني أننا نعاني من فقدان تدريجي لكتلة العظام، وهي عملية تتسارع عند النساء بعد انقطاع الطمث". وأشارت إلى أن أولئك الذين يعانون من هشاشة العظام، يعانون من ذلك أكبر من غيرهم، ويمكن أن تصبح عظامهم ضعيفة لدرجة أنه حتى الضرب البسيط، أو الحركة المفاجئة، أو العطس يمكن أن يؤدي إلى حدوث كسر! ويتوقف خطر الإصابة بهشاشة العظام على عوامل متعددة، بما في ذلك الوراثة، وتناول بعض الأدوية مثل الستيرويدات، والتي يمكن أن تبطئ من إنتاج عظام جديدة!]

النظام الغذائي

لكن يمكن أن يلعب النظام الغذائي دورًا أيضًا، وقد يمنع العديد من الأشخاص المصابين بهشاشة العظام، التقدم إلى هشاشة العظام الكاملة عن طريق التحول إلى نظام غذائي أكثر ملاءمة للعظام، وتحديدًا تناول الطعام الغني بالكالسيوم في وجبتين خلال اليوم! ويتكون حوالي 99% من العظام من الكالسيوم؛ إذ أنه يساعد في تشكيل القوة والبنية، وإذا كان النظام الغذائي لا يوفر ما يكفي من الكالسيوم لاحتياجات الجسم (مطلوب أيضًا، على سبيل المثال، لمساعدة القلب على الانقباض، وعمل إنزيمات الجهاز الهضمي، وعدم تجلط الدم وعمل الجهاز العصبي)، فسيتم رشحه من العظام مما يؤدي إلى إضعافها! لكن المعمرات التي يتم من خلالها امتصاص الكالسيوم يمكن أن تصبح مشبعة، لذلك إذا تناولت وجبة واحدة غنية بالكالسيوم تحتوي على أكثر من 500 مجم (الكمية الموجودة في كوب كبير من الحليب)، فإن الجسم سوف يمتصها أقل بكثير مما لو كنت تستهلك كميات صغيرة على مدار اليوم!]

أطعمة غنية بالكالسيوم

يحتوي الحليب واللبن والجبن عالي الجودة والسردين على الكالسيوم بشكل رائع، كما أن عظام السردين غنية بالكالسيوم بشكل خاص! وتعتبر أطراف أجنحة الدجاج، ووجبة خفيفة لذيذة وغنية بالكالسيوم، حيث توفر اثنتان منها 400 مجم، أو نحو ذلك من 700 مجم من الكالسيوم الذي يحتاجه الجسم يوميًا! كما يتوفر الكالسيوم في السبانخ؛ إلا أنها تحتوي على بعض المركبات المرتبطة بالكالسيوم، مما يعني أنه لا يتم امتصاصها بسهولة، وهو السبب نفسه لعدم اعتبار الأطعمة مثل المكسرات والبذور والحبوب الكاملة مصادر جيدة للكالسيوم! ومع ذلك، فإن التوفو الموجود في الكالسيوم والبروكلي واللفت والخضر الريبعية هي مصادر جيدة، ولكن إذا كان النظام الغذائي يعتمد على النباتات فيوصى بتناول حليب نباتي غني بالكالسيوم أيضًا! لا تتعلق صحة العظام بالكالسيوم فقط؛ إذ يحتاج الجسم أيضًا إلى فيتامين (د) مناسب، حيث إن العديد من الناقلات التي تحمل الكالسيوم عبر بطانة الأمعاء تعتمد على فيتامين (د) في العمل؛ وتناول كمية كافية من فيتامين (د) يزيد من امتصاص الكالسيوم بحوالي 50%.

البصل يحفز بانيات العظام

أما البصل، فهو نوع من البريبايوتيك - مثل الثوم والبقوليات والخرشوف والتمر والشعير - والتي تعمل كسماد لتغذية بكتيريا الأمعاء التي تجعل الأمعاء أكثر حمضية قليلاً، وهي بيئة تجعل الكالسيوم أكثر قابلية للامتصاص □
وقد تساعد البريبايوتكس أيضاً في صحة العظام بطرق أخرى، حيث تقوم بكتيريا الأمعاء بتفكيكها لإنتاج أحماض دهنية قصيرة السلسلة، والتي ثبت في الدراسات التي أجريت على الحيوانات أنها تساعد في تنظيم الخلايا الآكلة للعظام (الخلايا المسؤولة عن تكسير العظام) وكتلة العظام □

ويحتوي البصل على وجه التحديد على مركبات الفلافونويد كيرسيتين وكامبفيرول، التي يُعتقد أنها تحفز بانيات العظم (الخلايا التي تولد عظاماً جديدة).

وجدت دراسة نشرت عام 2009 في مجلة "مينوبوس"، أن النساء فوق سن الخمسين اللاتي تناولن البصل مرة واحدة أو أكثر يومياً كان لديهن كثافة عظام أفضل من أولئك اللاتي تناولن البصل مرة واحدة في الشهر أو أقل □
واقترح الباحثون أن النساء اللواتي يأكلن البصل يومياً يمكن أن يقللن من خطر الإصابة بكسور الورك بأكثر من 20% مقارنة باللواتي لا يتناولون البصل مطلقاً □

التمارين الرياضية مفيدة للعظام

التمارين مفيدة أيضاً للعظام، وتحديدًا تمارين تحمل الوزن، أو التمارين عالية التأثير، لأنها تمارس القوة التي تشجع الخلايا على تكوين عظام جديدة استجابةً لذلك □

يتضمن ذلك الجري أو المشي السريع أو التمارين الرياضية أو التنس، ولكن حتى صعود الدرج يمكن أن يساعد، وقد يؤثر اتباع نظام غذائي قاسٍ على العظام □

ويمكن للأنظمة الغذائية التي توفر أقل من 1000 سعر حراري في اليوم أن تقلل من كثافة العظام، ووجدت الأبحاث التي أجرتها جامعة كولورادو في الولايات المتحدة أن فقدان العظام الناتج عن فقدان الوزن لم يتم عكسه عند استعادة الوزن □
لذلك إذا كنت تحاول إنقاص الوزن، فاختر الإستراتيجيات البطيئة والثابتة التي تميل أيضاً إلى الحفاظ على الوزن بشكل أفضل على المدى الطويل، وعندما تتبع نظاماً غذائياً استمر في تناول مصادر الكالسيوم والبروتين □

.....
لمطالعة الموضوع من مصدره الأصلي ([من هنا](#)).