

کلسیم و استخوان‌های مستحکم

Plant-Based

CALCIUM

نوشته کمیته پزشکان طب پاسخگو / ترجمه کانون انسان پاک، زمین پاک

WWW.PHCE.ORG

نشان داد که مصرف بیشتر فراورده‌های لبنی با افزایش خطر شکستگی مرتبط است. افرادی با بالاترین میزان مصرف فراورده‌های لبنی در قیاس با افرادی با پایین‌ترین میزان مصرف آن، تقریباً دو برابر با خطر شکستگی لگن روبرو بودند.^۲ شما برای محافظت از استخوان‌های خود نیاز به کلسیم در رژیم غذایی تان دارید، اما به حفظ کلسیم در استخوان‌های خود نیز نیاز دارید.

چگونه کلسیم را جذب استخوان‌های خود کنید

۱- کلسیم را از سبزی‌ها، انواع لوبیاها و یا غذاهای غنی شده به دست آورید.

سالمترین منابع کلسیم، سبزیجات سبز برگ‌دار و

از استخوان‌های خود محافظت کنید

شرایط تحلیل رفتن استخوان‌ها پوکی استخوان نامیده می‌شود که می‌تواند منجر به شکستگی‌های کوچک و نه چندان کوچک شود. اگرچه بسیاری از مردم کلسیم موجود در رژیم غذایی را محافظ خوبی برای استخوان‌هایشان می‌دانند، اما به هیچ وجه همه داستان به اینجا ختم نمی‌شود. در حقیقت، در یک بررسی ۱۲ ساله در دانشگاه هاروارد که بر روی ۷۸,۰۰۰ زن انجام گرفت، مشخص شد کسانی که سه بار در روز شیر می‌نوشند بیشتر از زنانی که به ندرت شیر می‌نوشند دچار شکستگی استخوان می‌شوند.^۱ همچنین، یک بررسی انجام شده در سال ۱۹۹۴ از مردان و زنان مسن در سیدنی استرالیا،



۳- در صورت نیاز، ویتامین D را از خورشید و مکمل‌های آن دریافت کنید.

ویتامین D، مقدار استفاده کلسیم بدن شما را کنترل می‌کند. حدود ۱۵ دقیقه تابش آفتاب بطور روزانه بر پوست شما، طبیعتاً همه ویتامین D مورد نیاز شما را تولید می‌کند. در صورتی که شما نور آفتاب کمی دریافت نموده و یا اصلاً در معرض آفتاب قرار نداشته باشید، می‌توانید ویتامین D را از طریق هر مولتی ویتامینی بدست آورید. جیره رژیمی پیشنهادی ۶۰۰ IU (معادل ۵ میکروگرم) در روز می‌باشد. ویتامین D اغلب به شیر اضافه می‌شود، اما مقدار اضافه شده همیشه خوب کنترل نمی‌شود.

چگونه کلسیم را در بدن خود حفظ کنید

جذب کلسیم در استخوان‌ها برای شما کافی نیست. چیزی که واقعاً بسیار مهم است، نگه داشتن کلسیم در آنجاست. در اینجا می‌خوانید که چگونه:

۱- از دست دادن کلسیم را با پرهیز از مصرف نمک بیش از حد کاهش دهید.

کلسیم موجود در استخوانها میل به حل شدن در درون جریان خون دارد، آنگاه از درون کلیه‌ها عبور نموده و وارد ادرار می‌شود. سدیم (نمک) موجود در غذاهایی که می‌خورید، می‌تواند از دست دادن کلسیم را از طریق کلیه‌ها به شدت افزایش دهد.^۳

حبوبات و یا بطور خلاصه "سبزی‌ها و انواع لوبیاهای" می‌باشند. کلم بروکلی، کلم بروکسل، کلم برگ، کلم پیچ، برگ‌های خردل، چغندر برگی سوئیسی و سایر سبزی‌ها، سرشار از کلسیم فراوان قابل جذب و بسیاری از مواد مغذی سالم دیگر هستند. اسفناج استثناء است، حاوی مقدار زیادی کلسیم است اما با سرسختی بسیار، میل دارد آن را در درون خود نگه‌دارد، بطوری که شما مقدار کمتری از آن را جذب خواهید نمود.

لوبیاهای غذاهای محقری هستند و ممکن است شما ندانید که سرشار از کلسیم هستند. بیشتر از ۱۰۰ میلی‌گرم کلسیم در یک بشقاب لوبیای پخته وجود دارد. اگر شما نخود، توفو و یا لوبیای دیگر و یا فراورده‌های لوبیا را ترجیح می‌دهید، در آنها نیز مقدار زیادی کلسیم خواهید یافت. این غذاها همچنین حاوی منیزیم هستند که بدن شما همراه با کلسیم برای ساختن استخوان‌ها مورد استفاده قرار می‌دهد.

فراورده‌های لبنی هم حاوی کلسیم هستند، اما این کلسیم همراه با پروتئین‌های حیوانی، قند لاکتوز، عوامل رشد حیوانی، داروها و آلوده کننده‌های گاه و بیگاه و مقدار قابل توجهی چربی و کلسترول، به استثنای انواع بی‌چربی آن می‌باشد.

۲- ورزش کنید تا کلسیم جایی برای رفتن داشته باشد.

ورزش به دلایل بسیاری اهمیت دارد، از جمله محکم نگه داشتن استخوان‌ها. افراد فعال میل به حفظ کلسیم در درون استخوان‌های خود دارند. در حالی که افراد غیر فعال کلسیم از دست می‌دهند.



مکمل‌های هورمونی خطرات جدی دارند

برخی از پزشکان، مکمل‌های استروژن را برای زنان پس از یائسگی، به عنوان روشی برای کند نمودن پوکی استخوان پیشنهاد می‌کنند، هرچند تأثیر آن در بلند مدت خیلی زیاد نبوده و آنها بندرت قادرند کاهش توده استخوانی را متوقف نموده و یا معکوس نمایند.

بسیاری از زنان، این هورمون‌ها را ناخوشایند می‌دانند، زیرا متداول‌ترین برند تجویز شده، یعنی Premarin، همانطور که از نامش پیداست، از ادراک مادیه‌های باردار ساخته می‌شود. آنچه بیشتر پزشکان نگران‌ش هستند این واقعیت است که هورمون استروژن خطر سرطان سینه را افزایش می‌دهد. بررسی سلامت پرستاران هاروارد دریافت که زنان گیرنده استروژن، در مقایسه با سایر زنان، ۳۰ تا ۸۰ درصد بیشتر سرطان سینه دارند.^۶

علاوه بر این، Premarin ممکن است مشکلات قلبی را افزایش دهد. در یک بررسی انجام شده بر روی ۲۷۶۳ زن یائسه با بیماری انسداد شرایین که بطور متوسط چهار سال ادامه داشت، حمله‌های قلبی و مرگ‌های مرتبط در زنان تحت درمان با رژیم ترکیبی استروژن و یکی از مشتقات پروژسترون همانند گروه درمانی دارونما (پلاسبو) زیاد دیده شد، اما مشکلات انسداد شرایین، در زنانی که هورمون‌ها را مصرف می‌کردند، زودتر روی داد. همچنین زنان تحت درمان هورمونی، احتمال بیشتری وجود داشت که دچار لخته‌های

اگر شما مصرف سدیم خود را به یک تا دو گرم در روز کاهش دهید، کلسیم را بهتر در بدن خود حفظ خواهید کرد. برای انجام این کار، از خوردن خوراکی‌های شور و مواد غذایی کنسرو شده با سدیم زیاد پرهیز نموده و مصرف نمک را چه موقع طبخ غذا و چه سر میز کاهش دهید.

۲- پروتئین خود را از گیاهان به‌دست آورید، نه از فراورده‌های حیوانی.

پروتئین حیوانی - موجود در ماهی، مرغ، گوشت قرمز، تخم مرغ و فراورده‌های لبنی - میل به شستن کلسیم از استخوانها داشته و موجب عبور آن از ادراک می‌شوند. **پروتئین گیاهی** - موجود در انواع لوبیاهای، غلات و سبزی‌ها - چنین اثری ندارد.^۴

۳- سیگار نکشید.

افراد سیگاری نیز کلسیم از دست می‌دهند. مطالعه‌ای بر روی دوقلوهای همسان، نشان داد که اگر یکی از قلوها به مدت طولانی سیگاری بوده و دیگری نبوده باشد، فرد سیگاری بیش از ۴۰ درصد بیشتر با خطر شکستگی استخوان مواجه است.^۵ توصیه‌های آمریکایی مبنی بر مصرف کلسیم زیاد است، تا حدودی به این دلیل که گوشت، نمک، تنباکو و عدم فعالیت فیزیکی زندگی آمریکایی منجر به دفع فوق‌العاده سریع و غیرطبیعی کلسیم از طریق کلیه‌ها می‌شود. با کنترل این عوامل اساسی، شما می‌توانید تأثیر عظیمی بر حفظ کلسیم در درون استخوان‌هایتان و یا تحلیل رفتن آن از بدنتان داشته باشید.



کلسیم و استخوان‌های مستحکم

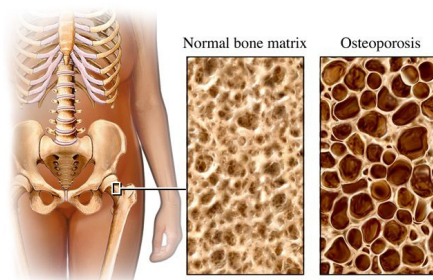
خود بخواید تا مقدار دارو را به حداقل رسانده و سایر معالجات را بر روی شما بررسی نماید.

الکل می‌تواند آشکارا با کاهش توانایی بدن برای ساخت استخوان جدیدی که بتواند جایگزین تحلیل رفتگی‌های طبیعی استخوان شود، استخوان‌های شما را ضعیف کند. این تأثیر، احتمالاً تنها در صورتی قابل توجه است که شما بیشتر از دو بار در روز، مشروبات الکلی، آجرو و یا شراب بنوشید.

مقدار کمتر از حد طبیعی هورمون تستوسترون می‌تواند پوکی استخوان را تسریع نماید. در حدود ۴۰ درصد از مردان بالای ۷۰ سال، سطح هورمون تستوسترون در بدنشان کاهش یافته است.

در بسیاری از سایر موارد، می‌تواند به دلیل از دست دادن بیش از حد کلسیم و ویتامین D ناکافی باشد. اولین بخش از راه حل، پرهیز از پروتئین حیوانی، نمک و قهوه بیش از حد و تنباکو و نیز از نظر جسمی فعال ماندن به منظور کاهش از دست دادن کلسیم می‌باشد. دومین بخش این است که مکمل‌های ویتامین D را طبق تجویز پزشکتان مصرف کنید. مقدار معمولی آن، ۶۰۰ IU (معادل ۵ میلی‌گرم) در روز می‌باشد، اما در صورتی که به هیچ وجه در معرض نور خورشید قرار ندارید، این مقدار می‌تواند دو برابر شود. اگر شما به خاطر کاهش اسید معده، برای جذب کلسیم با مشکل مواجهید، پزشکتان می‌تواند مکمل‌های اسید هیدروکلریک را تجویز نماید.

خونی خطرناک شوند و به بیماری کیسه صفرا مبتلا گردند.^۷ در نتیجه، کنترل نمودن از دست دادن کلسیم از بدن، استراتژی بسیار مطمئن‌تری می‌باشد.



معکوس نمودن پوکی استخوان

اگر شما هم اکنون پوکی استخوان دارید، ممکن است بخواهید با پزشک خود درباره ورزش و شاید حتی داروهایی که بتوانند آن را معکوس کنند، صحبت نمایید.

پوکی استخوان در مردان

پوکی استخوان در مردان شیوع کمتری دارد تا در زنان و دلایل آن نیز تا حدودی متفاوت است. در حدود نیمی از موارد، یک دلیل خاص را می‌توان شناسایی و مورد توجه قرار داد.^۸

داروهای استروئیدی، از قبیل پردنیزون (Prednisone)، دلیل رایجی برای کاهش توده استخوانی و شکستگی‌ها می‌باشند. اگر شما در حال حاضر استروئیدها را مصرف می‌کنید، از پزشک



کلسیم و استخوان‌های مستحکم

کلسیم و منیزیم موجود در غذاها (بر حسب میلی‌گرم)

| منیزیم | کلسیم | منبع غذایی |
|--------|-------|--|
| ۵۲ | ۳۵۸ | کلم برگ (۱ فنجان، آب پز شده) |
| -- | ۳۵۰* | آب پرتقال غنی شده با کلسیم (یک فنجان) |
| ۷۰ | ۳۲۶ | شوربای جو دوسر فوری (۲ بسته) |
| ۱۱۱ | ۲۶۹ | انجیر خشک (۱۰ عدد متوسط) |
| ۱۱۸ | ۲۵۸ | توفوی (نصف فنجان) |
| ۱۵۸ | ۲۴۴ | اسفناج (۱ فنجان، آب پز شده) |
| ۱۴۸ | ۱۷۵ | لوبیای سویا (یک فنجان، آب پز شده) |
| ۱۱۳ | ۱۶۱ | لوبیا سفید white beans (یک فنجان، آب پز شده) |
| ۲۰ | ۱۵۰ | برگ خردل (یک فنجان، آب پز شده) |
| ۱۰۷ | ۱۲۸ | لوبیا سفید navy beans (یک فنجان، آب پز شده) |
| ۸۲ | ۱۲۸ | لوبیای گیاهی پخته شده (یک فنجان) |
| ۸۸ | ۱۲۱ | لوبیای بزرگ شمالی (یک فنجان، آب پز شده) |
| ۹۱ | ۱۰۳ | لوبیا سیاه لاک پشتی Black turtle beans (یک فنجان، آب پز شده) |
| ۱۵۲ | ۱۰۲ | چغندر برگی سوئیسی (یک فنجان، آب پز شده) |
| ۳۸ | ۹۴ | کلم بروکلی (یک فنجان، آب پز شده) |
| ۲۴ | ۹۴ | کلم پیچ (یک فنجان، آب پز شده) |
| ۱۱ | ۹۲ | مافین انگلیسی |
| ۶۰ | ۸۴ | کدومسما Butternut squash (یک فنجان، آب پز شده) |
| ۹۵ | ۸۲ | لوبیا قرمز (یک فنجان، آب پز شده) |
| ۷۸ | ۸۰ | لوبیا چیتی (یک فنجان، کنسرو شده) |
| ۳۲ | ۷۰ | سیب زمینی شیرین (یک فنجان، آب پز شده) |
| ۳۲ | ۵۸ | لوبیا سبز (یک فنجان، آب پز شده) |
| ۱۵۸ | ۵۷ | جو (یک فنجان) |
| ۳۲ | ۵۶ | کلم بروکسل (۸ برگ) |
| ۱۵ | ۵۶ | پرتقال ناول Navel (یک عدد متوسط) |
| ۳۵ | ۵۳ | کشمش (دو سوم فنجان) |

Source: J.A.T. Pennington, Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used.

(Philadelphia: J.B. Lippincott, 1994.)

*Information from manufacturer





کمیته پزشکان برای طب پاسخگو، "۵۱۰۰ خیابان ویسکانسین، W.N. سوئیت شماره ۴۰۰، واشینگتن، دی سی ۲۰۰۱۶، ۶۸۶۲۲۱۰ (۲۰۲)،" یک سازمان غیرانتفاعی است که در سال ۱۹۸۵، توسط دکتر نیل بارنارد تاسیس گردید. کمیته پزشکان برای طب پاسخگو متشکل از تقریباً ۵ هزار پزشک و ۱۰۰ هزار عضو غیرمتخصص می‌باشد.

کمیته پزشکان برای طب پاسخگو، تغذیه، طب پیشگیری، روش‌های تحقیقاتی اخلاقی و سیاست پزشکی دلسوزانه را ترویج می‌نماید و در همین راستا کتاب‌ها و مقالات علمی-تحقیقاتی معتبر بسیاری را منتشر کرده‌اند تا مردم را از شیوه‌های تغذیه سالم برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها و شادی و تندرستی آگاه گردانند.

برای آشنایی با کتاب‌های منتشر شده توسط کمیته پزشکان برای طب پاسخگو، لطفاً به وب‌سایت زیر مراجعه نمایید:

www.pcrm.org/factsheets

References

1. Feskanich D, Willett WC, Stampfer MJ, Colditz GA. Milk, dietary calcium, and bone fractures in women: a 12-year prospective study. *Am J Publ Health* 1997;87:9927-.
2. Cumming RG, Klineberg RJ. Case-control study of risk factors for hip fractures in the elderly. *Am J Epidemiol* 1994;139:493503-.
3. Nordin BEC, Need AG, Morris HA, Horowitz M. The nature and significance of the relationship between urinary sodium and urinary calcium in women. *J Nutr* 1993;123:161522-.
4. Remer T, Manz F. Estimation of the renal net acid excretion by adults consuming diets containing variable amounts of protein. *Am J Clin Nutr* 1994;59:135661-.
5. Hopper JL, Seeman E. The bone density of female twins discordant for tobacco use. *N Engl J Med* 1994;330:38792-.
6. Colditz GA, Stampfer MJ, Willett WC, et al. Type of postmenopausal hormone use and risk of breast cancer: 12-year follow-up from the Nurses' Health Study. *Cancer Causes and Control* 1992;3:4339-.
7. Hulley S, Grady D, Bush T, et al. Randomized trial of estrogen plus progestin for secondary prevention of coronary heart disease in postmenopausal women. *JAMA* 1998;280:60513-.
8. Peris P, Guanabens N, Monegal A, et al. Aetiology and presenting symptoms in male osteoporosis. *Br J Rheumatol* 1995;34:93641-.



کلسیم و استخوان‌های مستحکم

برای دانلود کتاب‌های بیشتر در زمینه سلامتی و تندرستی یا تغذیه گیاهی و خام گیاهی، تغییرات اقلیمی و بحران‌های زیست محیطی و حمایت از حیوانات و ... لطفاً از بخش کتابخانه وب سایت کانون انسان پاک، زمین پاک در آدرس زیر دیدن فرمائید:

www.phce.org/books.html

یا به بخش مقالات در وب سایت کانون انسان پاک، زمین پاک مراجعه نمائید:

کانون انسان پاک،
زمین پاک
Pure Human, Clean Earth



W W W . P H C E . O R G

