

Консультация для родителей «Питание как фактор укрепления костно-мышечной системы»

Подготовила: Попова Т.А.,
воспитатель МБДОУ д/с № 88

Как правильно питаться что бы укрепить кости? Как показывают исследования, у людей старше двадцати пяти лет примерно по одному проценту в год истончается костная ткань. Так как наш организм постоянно теряет кальций, он его старается сразу восполнить. Но чем ближе к старости, тем процесс регенерации работает все хуже. Поэтому важно наладить правильное питание, чтобы наши кости не испытали последствий перелома.

Существует целый набор заболеваний, которые связаны с хрупкостью костей, что неизбежно связано с неправильным рационом, из-за чего не избежать перелома костей, возникновения остеомиелита, остеоартроза, остеопороза, остеопороза и других заболеваний. Самая распространенная проблема заболевания костей – это остеопороз. Так как эта проблема касается всех людей, у кого стала хрупкой костная ткань. Нужно восполнить организм кальцием.

Обычно кальций для здорового человека должен поступать в организм в количестве тысячи миллиграмм. Молочные продукты, как молоко, сыры, творог, сметана, йогурты и другие могут доставить в наш организм кальций. Но не только в них он содержится. Также кальция много в листовых овощах, которые тоже нужно употреблять в пищу.

Рассмотрим подробнее, какие продукты содержат те элементы, которые так необходимы для формирования прочных костей. Какие продукты приносят пользу организму.

Полезные продукты – это, в первую очередь, молочные, но не менее важными являются зерновая пшеница, рожь, гречка, овес, кукуруза и коричневый рис.

Также важно строить свой рацион, используя зеленую фасоль, морковь, шпинат, салат, лук, капусту брокколи, брюссельскую капусту, сельдерей, кабачки, артишоки, огурцы, спаржу, сладкий перец и помидоры. Для всех женщин на заметку может стать выпечка, начиненная богатой кальцием начинкой. Например, с пекинской капустой, брокколи или сыром тофу, который изготавливают на основе сои, очень полезным бобовым. Бобовые продукты, как уже было упомянуто, очень полезны для формирования костей. Поэтому важно для питания брать фасоль, чечевицу, горох, сою, другие бобовые. Не обойтись и без семечек и всех видов орехов. Кунжутное семя тоже содержит много кальция. Его можно есть с выпечкой или просто как семечки.

Не забывайте и про воду, ее нужно употреблять в сутки не менее восьми стаканов, так как она способствует укреплению костей. В каких продуктах много кальция продукты полезные для костей.

Рассмотрим советы и рекомендации, которые могут поспособствовать тому, чтобы увеличить потребление молока: Необходим все, что можно готовить,

используя молоко. Речь идет о следующих блюдах: пюре, кашах, супах, горячем шоколаде.

Между основным приемом пищи можно съесть салат из: фруктов, заправленных йогуртом, овощей, заправленных сметаной.

Для получения витамина D, который необходим для доставки кальция к костной ткани, требуется выпивать в сутки по четыре стакана молока. Как видим молочное питание очень важный аспект в рационе.

А беременным и детям вообще нужно употреблять по три порции молока в день. Так, как всем известно, что молочные продукты укрепляют кости ребенка, а также формируют их еще в зародыше.

Поэтому у женщин, которые мало употребляют продуктов, содержащих кальций, быстро разрушаются зубы, редеют волосы, ломаются ногти.

Какие еще продукты укрепляют кости? Рыба, помимо молочных продуктов, как мы уже отметили, также есть ряд других, которые тоже укрепляют кости.

Рассмотрим их: на первое место выходит жирная рыба. Рыбий жир или просто рыба жирных сортов способствуют получению витамина D, который доставляет кальций к костям. Но не только кальций важен для костей. Не обойтись также без калия, который удерживает кальций, не позволяя ему вымываться.

Такие продукты, как шпинат, шампиньоны, ржаной хлеб, рыба, картофель, бананы содержат его в избытке.

Какая еда опасна для костей? Есть не только полезные, но и вредные блюда, которые препятствуют усвоению организмом кальция. Поэтому не всегда разнообразное питание идет на пользу.

Что же это за блюда? Речь идет о соленьях, газированных напитках, в которых есть фосфорная кислота, которая вымывает кальций из костей, трансжирах, находящихся в маргарине, которые препятствуют усвоению витаминов, алкоголе и напитках на его основе, спирт препятствует усвоению кальция, кофе, которое употребляют в больших количествах.

Конечно, перечисленные вредные элементы питания, можно употреблять в ограниченных количествах.

Лишь пренебрежение этим советом может привести к необратимым последствиям. Особенно для женщин старше 50 лет данный совет может быть как нельзя, кстати, так как они больше подвержены проблемам с костями, а употребляя в пищу элементы, которые не укрепляют, а разрушают костную ткань, может привести к необратимым последствиям.