

استئوپروز (پوکی استخوان)



۱. خانم ها در هر سنی ۴-۵ برابر آقایان دچار شکستگی استخوان می شوند.

۲. برای پیشگیری از پوکی استخوان از منابع کلسیم و ویتامین D به اندازه کافی در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

۳. برای پیشگیری از پوکی استخوان از مصرف دخانیات به هر شکل (سیگار و قلیان) خودداری کنید.

۴. برای پیشگیری از پوکی استخوان ورزش مستمر و مناسب را در برنامه زندگی خود بگنجانید.

۵. ماهی ها، جگر و تخم مرغ منابع غذایی حاوی ویتامین D هستند. از آن ها در برنامه هفتگی غذایی خود استفاده کنید.

۶. پیاده روی بهترین جایگزین برای انواع ورزش ها جهت جلوگیری از پوکی استخوان است.

۷. قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب به دریافت ویتامین D کمک می کند.