



مواد غذایی مفید برای
سلامت استخوان

تنظیم کننده و مترجم

رضاپوردست گردان

fppt.com

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

پرتقال و سلامت استخوان

ریواس و سلامت استخوان

انجیر و سلامت استخوان

اسفناج و سلامت استخوان

کیوی و سلامت استخوان

شیر سویا و سلامت استخوان

فلفل دلمه و سلامت استخوان

مارچوبه و سلامت استخوان

پنیر چدار و سلامت استخوان

مقدمه

کاهش تراکم استخوان ها با افزایش سن اجتناب ناپذیر است: ولی نحوه نگهداری و توجه به نکات علمی و ثابت شده می تواند سلامت استخوان ها را تضمین کند.

حداقل روزی 20 دقیقه پیاده روی برای استحکام استخوان ها ضروری است. دوچرخه سواری و شنا نیز باعث تقویت استخوان ها می شوند. یکی دیگر از عوامل موثر در تقویت استخوان، جذب ویتامین دخورشید است.

زمانی که نوشابه و نوشیدنی های طعم دار و گازدار را جایگزین آب میوه طبیعی و شیر می کنید، مطمئن باشید حجم زیادی از توده استخوانی را از دست خواهید داد.

نان سبوس دار بهترین نوع نان برای تقویت استخوان و جذب کلسیم است.

-سیگار را ترك کنید

سیگار یکی از مهمترین عوامل ابتلا به پوکی استخوان است.

بنابراین اولین قدم برای جلوگیری از پوکی استخوان ترک سیگار است.

زمین خوردن به ویژه در سنین میانسالی به بعد، می‌تواند شروع شکستن استخوان‌ها و ناتوانی باشد.

-کم تحرکی

-عدم استفاده از مواد حاوی کلسیم

-کاهش ویتامین د در بدن

-ابتلا به بیماری‌های خاص مانند سرطان

-استفاده از داروهای استروئیدی

استخوان‌ها حداقل به هزار تا هزار و دویست میلی‌گرم کلسیم در روز نیاز دارند. این میزان با افزایش سن و در زنان یائسه افزایش پیدا می‌کند.

پرتقال و سلامت استخوان

پرتقال یکی از قدیمی ترین و پرمصرف ترین مرکبات است که بشر از آن تا کنون استفاده کرده است و خواص پرتقال بخصوص در تصفیه خون و بسیاری از بیماری ها مفید است .

ویتامین C یکی از عوامل مهم مهارکننده سرطان است که پرتقال منبع این ویتامین محسوب می شود.

پرتقال و آب پرتقال

پرتقال سرشار از ویتامین C است که برای شکل‌گیری کلاژن و حفظ سلامتی استخوان بسیار مهم است. پرتقال حاوی ویتامین A نیز هست که برای رشد استخوان‌ها و تقسیم سلولی ضروری است.

نکته‌ی مهم: آب پرتقالی را انتخاب کنید که با کلسیم غنی شده است چرا که برای سلامتی استخوان‌ها مفید است.

2

پرتقال سرشار از ویتامین سی است که برای
شکل‌گیری کلژن و حفظ سلامتی استخوان بسیار
مهم است. پرتقال حاوی ویتامین آ نیز هست که
برای رشد استخوان‌ها و تقسیم سلولی ضروری
است.



References

Citrus ×sinensis (L.) Osbeck (pro sp.) (maxima × reticulata) "sweet orange". Plants.USDA.gov. Archived from the original .on May 12, 2011

Xu, Q; Chen, LL; Ruan, X; Chen, D; Zhu, A; Chen, C; Bertrand, D; Jiao, WB; Hao, BH; Lyon, MP; Chen, J; Gao, S; Xing, F; Lan, H; Chang, JW; Ge, X; Lei, Y; Hu, Q; Miao, Y; Wang, L; Xiao, S; Biswas, MK; Zeng, W; Guo, F; Cao, H; Yang, X; Xu, XW; Cheng, YJ; Xu, J; Liu, JH; Luo, OJ; Tang, Z; Guo, WW; Kuang, H; Zhang, HY; Roose, ML; Nagarajan, N; Deng, XX; Ruan, Y (Jan 2013). "The draft genome of sweet orange (Citrus sinensis)". Nature Genetics. 45 (1): 59–66. .doi:10.1038/ng.2472. PMID 23179022

Orange Fruit Information". 9 June 2017. Retrieved 20 " .September 2018

Orange fruit nutrition facts and health benefits". " .Retrieved 20 September 2018

Oranges: Health Benefits, Risks & Nutrition Facts". "

.Retrieved 20 September 2018

Andrés García Lor (2013). Organización de la diversidad

.genética de los cítricos (PDF) (Thesis). p. 79

ریواس و سلامت استخوان

ریواس نوعی گیاه است که به خاطر ساقه‌های قرمز و سبز و طعم ترشش معروف است.

در اروپا و آمریکای شمالی، ریواس را می‌پزند و معمولاً با افزودنی‌هایی شیرین می‌کنند. در آسیا ریشه ریواس کاربردهای درمانی دارد.

ریواس از جمله به سلامت استخوان، مبارزه با سلول‌های سرطانی و کاهش وزن کمک می‌کند.

مصرف ریواس می‌تواند به تقویت استخوان و جلوگیری از بیماری‌های آن مانند پوکی استخوان کمک کند.

یکی از خواص ریواس این است که ریواس منبع خوبی از ویتامین K است و موجب رشد استخوان‌ها می‌شود

و به بهبود آسیب‌ها کمک می‌کند. این ویتامین و سایر مواد معدنی می‌توانند باهم همکاری کنند تا احتمال بروز شکستگی‌ها و سایر مشکلات استخوان را کاهش دهند.

3

ریواس سرشار از کلسیم است. و برای استخوان مفید است یک فنجان از آن ۳۵۰ میلی‌گرم کلسیم دارد. همچنین منبع خوبی از ویتامین آ و سی است. با وجود اینکه ریواس ماده‌ای کم‌کالری است، اما موقع پخت به آن شکر اضافه می‌کنند که باعث افزایش کالری می‌شود.



References

Wikimedia Commons has media related to

.Rheum

Rheum L." Plants of the World Online. Royal "

.Botanic Gardens, Kew. Retrieved 2019-03-10

.From Ancient Greek ρήον

Vegetable Crops Production Guide for the Atlantic
Provinces[dead link]

Plant Name Details for Rheum L." The International "

.Plant Names Index. Retrieved 2019-03-12

**Linnaeus, Carolus (1753). "Rheum ribes". Species
Plantarum, Tomus I. Stockholm: Impensis Laurentii
.Salvii. Retrieved 2019-03-11**

**Hyam, R. & Pankhurst, R.J. (1995). Plants and their
names : a concise dictionary. Oxford: Oxford
.University Press. ISBN 978-0-19-866189-4**

انجیر و سلامت استخوان

انجیر میوه ای است که هر دو حالت خشک و تازه آن مفید و مغذی است.

برای درمان بسیاری از بیماریها کاربرد دارد، از منظر قرآن و اطبای قدیمی نیز به عنوان بهترین میوه همراه زیتون یاد شده است.

انجیر ها حاوی کلسیم، پتاسیم و منیزیم هستند که موجب سلامتی استخوان ها می شوند.

انجیر تراکم استخوان را بهبود می بخشد و شکستگی استخوان ها را کاهش می دهد ،

کلسیم برای حفظ استخوان های سالم بسیار مهم است و انجیر یکی از بهترین منابع آن است.

4

انجیر سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌هایی
است که برای سلامتی استخوان‌ها ضروری
هستند. یک فنجان انجیر حدود ۱۸۰ میلی‌گرم
کلسیم، مقداری ویتامین سی و کا دارد.



References

illustration from Trew, C.J., *Plantae selectae quarum* 1771
imagines ad exemplaria naturalia Londini, in hortis
curiosorum nutrit, vol. 8: t. 73 (1771), drawing by G.D. Ehret

.Search results — The Plant List". www.theplantlist.org"

The Fig: its History, Culture, and Curing, Gustavus A. Eisen,
Washington, Govt. print. off., 1901

RHS A-Z encyclopedia of garden plants. United Kingdom:
.Dorling Kindersley. 2008. p. 1136. ISBN 978-1405332965

Raw fig production in 2018; Crops/World "

Regions/Production Quantity from picklists". UN Food and
Agriculture Organization Corporate Statistical Database,
.FAOSTAT. 2019. Retrieved 7 June 2020

T.F. Hoad, *The Concise Oxford Dictionary of English*
.Etymology, Oxford University Press, 1986, page 171a

Condit, Ira J. (1947) *The Fig*; Chronica Botanica Co.,
.Waltham, Massachusetts, USA

Wayne's Word: Sex Determination & Life Cycle in Ficus carica Archived 2009-09-02 at the Wayback Machine

Fig, Ficus carica". Purdue University: Horticulture & " Landscape Architecture. Retrieved December 6, 2014

خواص اسفناج برای استخوان

اسفناج را باید یک سبزی همه فن حریف نامید. خواص اسفناج برای اعضای داخلی بدن و سلامت و زیبایی پوست و لاغری در کنار درمان بیماری های مختلف بخشی از دنیای خاصیت اسفناج است.

اسفناج عموماً به عنوان "سوپر خوراکی" در نظر گرفته می شود و عموماً به عنوان سالم ترین و راحت ترین غذا برای انسان ها مورد استفاده قرار می گیرد

و می تواند به شکل عجیبی با روش های مختلف خورده شود

اسفناج برای سلامت استخوان ها

کمبود ویتامین K خطر شکستگی استخوان را افزایش می دهد.

اسفناج یک منبع غنی از ویتامین K است

که نقش مهمی در متابولیسم استخوان و بهبود سلامت استخوان ها ایفا می کند.

5

اسفناج منبعی عالی از تمامی موادی است که یک گیاه می‌تواند ارائه کند. این گیاه به‌خاطر وجود مقادیر بالای کلسیم و ویتامین‌های آوسی و کا برای سلامتی استخوان مفید است. از طرفی خوشمزه و کم‌کالری است که همین امر آن را به جزء جدایی‌ناپذیر رژیم‌های غذایی سالم می‌کند.



References

Crops/Regions/World List for Production Quantity " of Spinach in 2018". UN Food & Agriculture .Organization. 2018. Retrieved 24 April 2020

Julia Cresswell (9 September 2010). Oxford Dictionary of Word Origins. OUP Oxford. p. 415. ISBN .978-0-19-954793-7

Spinach". Online Etymology Dictionary, Douglas " .Harper. 2019. Retrieved 6 March 2019

Caryophyllales". www.mobot.org. Retrieved 2020-" .12-02

Pam Dawling (1 February 2013). Sustainable Market Farming: Intensive Vegetable Production on a Few

Acres. New Society Publishers. pp. 244–. ISBN 978-1-
.55092-512-8

Rubatzky, Vincent E.; Yamaguchi, Mas (1997),
Rubatzky, Vincent E.; Yamaguchi, Mas (eds.),
"Spinach, Table Beets, and Other Vegetable
Chenopods", World Vegetables: Principles,
Production, and Nutritive Values, Boston, MA:
Springer US, pp. 457–473, doi:10.1007/978-1-4615-
6015-9_21, ISBN 978-1-4615-6015-9, retrieved 2021-
06-11

Osteoporosis Diet & Nutrition: Foods for Bone "
Health". National Osteoporosis Foundation. 2015-12-
.21. Retrieved 2019-11-18

خواص کیوی برای استخوان

کیوی منبعی غنی و سرشار از ویتامین C است و مقدار ویتامین C آن از پرتقال نیز بیشتر است.

اگر بخواهیم برخی فواید کیوی را بیان کنیم، میتوان به: بهبود سلامت گوارشی و قلب و عروق و کمک به درمان سرطان، بی‌خوابی، و دیابت.

کیوی غنی از فلاونوئیدهاست و در طول بارداری مفید است، در حفظ سلامت پوست و به جذب آهن بدن کمک بسیاری می‌کند.

همچنین خصوصیات ضد میکروبی کیوی، بدن را در برابر تعدادی از پاتوژن‌ها محافظت و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

افرادی که استخوان های ضعیف و شکننده دارند باید اضافه کردن کیوی به رژیم غذایی خود را در نظر بگیرند.

به ویژه این میوه، مقدار بالایی ویتامین K و کلسیم دارد- مواد معدنی که برای سلامت استخوان ضروری هستند.

این مواد، به کاهش خطر آسیب های استخوانی و پوکی استخوان کمک می کنند.

6

کیوی به این دلیل برای استخوان‌ها مفید است که سرشار از ویتامین سی و منیزیم است. این میوه کلسیم، ویتامین آ و ک را نیز در خود جای داده است. از طرفی میوه‌ای شیرین است که کالری زیادی هم ندارد.



References

Morton J (2011). "Kiwifruit: Actinidia deliciosa In: Fruits of Warm Climates, 1987". Center for New Crops & Plant Products at Purdue University. Retrieved 8 .April 2014

Stirk, Bernadine (2005). "Growing Kiwifruit" (PDF). Pacific Northwest Extension Publishing. Retrieved 4 .January 2013

Beutel, James A. (1990). "Kiwifruit". In Janick, J.; Simon, J.E. (eds.). Advances in new crops. Timber Press. pp. 309–316. Retrieved 11 September 2018 –

via Center for New Crops & Plant Products at Purdue
.University

Ward, C; Courtney, D (2013). Kiwifruit: taking its
place in the global fruit bowl. Advances in Food and
Nutrition Research. 68. pp. 1–14. doi:10.1016/B978-0-
12-394294-4.00001-8. ISBN 9780123942944. PMID
.23394979

Green, Emily (8 May 2002). "Kiwi, Act II". Los
.Angeles Times. Retrieved 4 January 2013

E. H. Wilson, Yichang, and the Kiwifruit", A. R. "
,Ferguson

Deverson, Tony; Kennedy, Graeme (2005). The New
Zealand Oxford Dictionary. Oxford University Press.

doi:10.1093/acref/9780195584516.001.0001. ISBN

.978-0-19-558451-6

Bernadine C. Strik; Amanda J. Davis (1 March 2021).

"Growing kiwifruit" (PDF). Extension Service, Oregon

.State University. Retrieved 7 April 2021

Northern kiwi". Ontario Ministry of Agriculture, "

Food and Rural Affairs. 17 October 2012. Retrieved 7

.April 2021

شیر سویا و تقویت استخوان

شیر سویا منبع خوبی برای پروتئین گیاهی است و همچنین دارای میزانی کلسیوم است.

بر اساس بسیاری از تحقیقات پزشکی، ما برای سلامت بدنمان نیاز به هر دو این مواد یعنی کلسیوم و پروتئین داریم.

گذشته از این دو ماده مهم شیر سویا دارای موادی مانند روی و آهن است که به قوی کردن سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند و حتی سرعت بهبود زخم را افزایش می‌دهند.

منیزیوم موجود شیر سویا هم به کاهش میگرن و سردرد کمک می‌کند.

از آنجایی که شما با جایگزین کردن شیر سویا از پروتئین گیاهی به جای پروتئین حیوانی استفاده می‌کنید، حتی می‌توانید به جلوگیری از پوکی استخوان نیز کمک کنید.

ریسک پوکی استخوان در زنانی که در سن یائسگی هستند بسیار شایع است که معمولاً عامل آن کمبود کلسیوم شناخته می‌شود.

تحقیقات نشان داده است که رژیم غذایی دارای پروتئین حیوانی باعث دفع کلسیوم از طریق ادرار می‌شود.

بنابراین پروتئین گیاهی سویا می‌تواند به جذب بیشتر کلسیم، جبران کلسیوم از دست رفته و بالا بردن میزان آن در خون کمک کند.

مصرف درمانی سویا می‌تواند در حفظ تراکم استخوان مؤثر باشد و خطر شکستگی استخوان را در زنان یائسه کاهش دهد.

7

شیرسویا و به‌طور کلی سویا، منبعی غنی از پروتئین‌های کامل و امگا ۳ است. شیرسویا عموماً با کلسیم و ویتامین D غنی می‌شود که برای سلامتی استخوان‌ها بسیار مفید هستند.



References

.Shurtleff & al. (2013), pp. 5 & 23–4

.Shurtleff & al. (2014), pp. 9 & 127

Top 4 Trends Impacting the Global Soy Milk and Cream " Market Through 2020: Technavio". BusinessWire. 7

.November 2016. Retrieved 9 January 2020

State of the Beverage Industry: Dairy category 2019" benefits from flexible consumers: New forms of alternative milks emerge". Beverage Industry Magazine. 15 July 2019.

.Retrieved 9 January 2020

Achla Bharti (25 August 2019). "The Growth Of Soy-Milk As A Dairy Alternative". Industry Europe, Focus Media Group .Ltd. Retrieved 9 January 2020

Document 32013R1308: Regulation (EU) No 1308/2013 of " the European Parliament and of the Council of 17 December 2013 Establishing a Common Organisation of the Markets in

**Agricultural Products..." , EUR-Lex, Brussels: European
.Union, 20 December 2013**

**Dairy names for soya and tofu face new ban". 14 June "
.2017. Retrieved 15 July 2019**

.Shurtleff & al. (2013), pp. 23–4

فلفل دلمه ای و سلامت استخوان

همانطور که همه ی ما می دانیم فلفل دلمه ای ها در سه رنگ زرد ، قرمز ، سبز وجود دارد و بصورت پخته و خام مورد استفاده قرار می گیرد اینها در گروه سبزیجات قرار می گیرند و برای سلامت پوست و مو بسیار مفید و سرشار از ویتامین ، مواد معدنی است.

منبع پیدایش فلفل دلمه ای در مرکز و جنوب آمریکا و همچنین مکزیک است

فلفل دلمه ای قرمز برای سلامتی استخوان های شما خیلی خوب است، چرا که سرشار از ویتامین آ و سی است. این گیاه همچنین مقداری ویتامین کا نیز دارد. داشتن کالری پایین برای هر نوع رژیم مفید است و منبع خوبی از ویتامین های ب و فیبر به حساب می آید.

8

فلفل دلمه‌ای قرمز برای سلامتی استخوان‌های شما خیلی خوب است، چرا که سرشار از ویتامین آ و سی است. این گیاه همچنین مقداری ویتامین کا نیز دارد. داشتن کالری پایین برای هر نوع رژیم مفید است و منبع خوبی از ویتامین‌های ب و فیبر به حساب می‌آید.



References

Wells, John C. (2008), Longman Pronunciation Dictionary (3rd ed.), Longman, p. 123, ISBN 9781405881180

Capsicum annum (bell pepper)". CABI. 28 November ".2017. Retrieved 15 March 2018

Capsicum annum (Grossum Group) (Bell Pepper, Red "pepper, Sweet Pepper) | North Carolina Extension Gardener Plant Toolbox". plants.ces.ncsu.edu. Retrieved 22 March .2020

Sasvari, Joanne (2005). Paprika: A Spicy Memoir from Hungary. Toronto, ON: CanWest Books. p. 202. ISBN .9781897229057

Growing Peppers: The Important Facts". "

GardenersGardening.com. Archived from the original on 27

January 2013. Retrieved 10 January 2013

مارچوبه و سلامت استخوان

این گیاه بومی اکثر قسمت‌های اروپا، شمال آفریقا و غرب آسیا است. هنگامی که بیش از ۲۰۰۰ سال پیش برای اولین بار کشت شد، به عنوان یک داروی طبیعی استفاده می‌شد. فواید این گیاه خوراکی در همان سال‌های نخستین مشخص شد. شاید باورتان نشود اما قدیمی‌ترین کتاب دستور غذای باقی‌مانده از قرن سوم دستور پخت غذایی دارد که حاوی مارچوبه است.

از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند

نرم و ضعیف شدن استخوان‌ها از ویژگی‌های پوکی استخوان است که باعث می‌شود بیش‌تر در معرض خطر شکستگی باشید.

یکی از عالی‌ترین روش‌ها برای محکم نگه داشتن استخوان‌ها، مصرف منظم ویتامین کا است- چیزی که برای جذب درست کلسیم، لازم است.

مارچوبه غنی از ویتامین کا است و کمکتان می‌کند از پوکی
استخوان دوری کنید. شاید این یکی از مهمترین خواص مارچوبه
باشد.

9

مارچوبه

مارچوبه سرشار از کلسیم و منیزیم است. همچنین منبع ویتامین‌های آ و سی و کاست. و برای استخوان بسیار مفید است از طرفی کالری کم و پروتئین بالایی دارد. یک فنجان مارچوبه پخته حاوی ۴۰ کالری انرژی است.



References

.The Plant List, *Asparagus officinalis* L

The French Chef; *Asparagus* From Tip to Butt". The " Julia Child Project. WGBH Open Vault. 25 April 1966.

.Retrieved 16 September 2016

Plants of the World Online. (n.d.). "*Asparagus officinalis* L." Royal Botanic Gardens, Kew. Retrieved .31 May 2018

Flora Europaea. (n.d.). "*Asparagus officinalis*". Royal .Botanic Garden Edinburgh. Retrieved 19 May 2010

Euro+Med Plantbase Project. "*Asparagus officinalis*". Botanic Garden and Botanical Museum Berlin-Dahlem. Archived from the original on 11 August .2011. Retrieved 19 May 2010

پنیر چدار و سلامت استخوان

خوردن ۵۰ گرم پنیر چدار معادل یک سوم مصرف لبنیات توصیه شده در روز برای بزرگسالان است .

محصولات لبنی مثل پنیر چدار، به شما مواد مغذی ضروری شامل پروتئین، کلسیم، ویتامین D و پتاسیم را می دهند .

دریافت مقدار کافی این مواد مغذی باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری هایی مانند پوکی استخوان، دیابت، بیماری های قلبی و فشار خون می شود.

این ماده، منبعی عالی برای تامین کلسیم و فسفر در رژیم غذایی به شمار می رود.

ویتامین دی موجود در این پنیر، نقش مهمی در استحکام و رشد استخوان ها، به خصوص در کودکان ایفا می کند.

10

پنیر چدار

پنیر چدار سرشار از کلسیم و پروتئین است. این ماده کالری و چربی بالایی دارد برای استخوان مفید است ولی باید مواظب مقدار مصرف آن باشید. یک تکه پنیر چدار حدود ۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد و همچنین حاوی مقداری ویتامین آ و منیزیم است.



References

Smale, Will (21 August 2006). "Separating the curds from the whey". BBC Radio 4 Open Country.

.Retrieved 7 August 2007

The Interview – Lactalis McLelland's 'Seriously': "driving the Cheddar market". The Grocery Trader.

.Retrieved 9 May 2007

Cheese Sales and Trends". International Dairy "

Foods Association. Archived from the original on 19

.May 2011. Retrieved 9 November 2010

Quantity of cheddar cheese produced in the U.S. "

from 2004 to 2013 (in 1,000 pounds)". Statista.

.Retrieved 19 December 2015

Rajan, Amol (22 September 2009). "The Big

**Question: If Cheddar cheese is British, why is so much
of it coming from abroad?". The Independent.**

London. Archived from the original on 25 September

.2015. Retrieved 9 November 2010

.West Country Farmhouse Cheddar", gov.uk"

Brown, Steve; Blackmon, Kate; and Cousins, Paul.

Operations management: policy, practice and

performance improvement. Butterworth-Heinemann,

.2001, pp. 265–266

History". Cheddar Gorge Cheese Company. "

Archived from the original on 2 August 2009.

.Retrieved 1 August 2009

سلامت استخوان

4
7