

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ.



Для профилактики остеопороза необходимо отказаться от продуктов, которые выводят кальций из организма (чай, кофе, какао), а также продуктов, содержащих жиры в большом количестве (масло, маргарин и майонез).

Ограничьте употребление красного мяса (говядины, телятины, баранины) до 1-2 раз в неделю, так как, фосфор, содержащийся в мясе, препятствует усвоению кальция.

В рационе в избытке должны быть молоко и его производные, сыры, миндаль, капуста. При остеопорозе организм нуждается в двойной дозе цинка, а значит, необходимо освоить приготовление блюд с бобовыми, печенью, морепродуктами и с сельдереем.

Не забудьте увеличить потребление витамина D, который можно получить из кунжута, сыра, сметаны и яиц. Витамин B6 и фолиевая кислота также помогают в лечении остеопороза.

Костная ткань быстрее восстанавливает свою плотность благодаря магнию и продуктам, в которых он содержится. Это бананы, листовые овощи, грецкие орехи и бобовые, молочные продукты.

Помимо этого, специалисты советуют отказаться от алкоголя и газированных напитков.

Лучше придерживаться дробного питания, то есть принимать пищу небольшими порциями 5-6 раз в день.

Продукты-рекордсмены по содержанию кальция (мг на 100 г продукта): сыр «Пармезан» – 1300, твёрдые сыры – 1000, кунжут – 780, сардины атлантические – 380, базилик – 370, миндаль – 250, петрушка – 245, соевые бобы и молочный шоколад – 245, фундук – 225, савойская капуста – 212, белокочанная капуста – 210, фасоль – 194.