

«Питание как фактор укрепления костно-мышечной системы»



Основы питания

От нашего питания зависит здоровье позвоночника . Оно также важно и для всего нашего организма в целом. Позвоночник представляет собой костную ткань в организме человека, поэтому на него распространяются те же советы правильного питания, как и для других костей.

Полезные и вредные продукты для позвоночника

Необходимые витамины и микроэлементы

Еда должна не просто попасть в желудок. Она должна хорошо усвоиться, раствориться, поступить в кровь и добраться до костей позвоночного столба. Существенно облегчить этот процесс поможет комплексное применение некоторых витаминов.

- Так, большинству людей известно, что **витамин Д** помогает усвоению кальция.
- **Витамин А** – необходимый элемент цикла кальция. Он значителен жирорастворимым и не может усвоиться в отсутствие жиров.

- **Группа витаминов В** – важна для распада белков и углеводов.
- **С (аскорбиновая кислота)** – необходима для синтеза коллагена. Этот витамин превращает кальций из неорганического соединения в органическое.

Очень важно поступление в структуру позвоночника определенных микроэлементов и витаминов. Из микроэлементов желательны наличие **кальция, магния, фосфора и марганца**.



Враги позвоночника и суставов – продукты, которые необходимо ограничить в рационе

Поваренная соль, алкоголь, маргарин, рафинированный сахар, кофе, все консервированные продукты

Чаще всего в полезном меню для позвоночника должны встречаться следующие продукты:

Молоко, ряд кисломолочных продуктов, другие продукты из молока

Это – самый лучший источник кальция. Для пополнения нормы этого вещества в организме человеку необходимо выпить за день не менее литра молока или кефира.

Это же количество кальция содержится в 200 граммах творога или 120 граммах твердого сыра.

- ***Зелень и все листовые овощи***
К этой группе относятся шпинат, капуста, зеленый салат, петрушка, сельдерей и т.д. Эти продукты богаты кальцием. Кроме того, в них содержатся также многие витамины и полезные для костей микроэлементы – железо, цинк, калий и магний.
- ***Жирные сорта рыбы, рыбная печень, икра***
Внимание стоит обращать на лосось, форель, сардины, тунца. Для костей очень полезен и необходим витамин Д, который содержится в этих продуктах. Стоит заметить, что пользу принесет только свежая рыба, приготовленная методом запекания или отваривания на пару. Не стоит употреблять пережаренную, соленую, копченую рыбу и рыбные консервы.
Рыбы достаточно употреблять ежедневно 50 граммов, чтобы восполнять суточный резерв витамина Д в организме, икры и печени трески – по 20 граммов.
- ***Другие сорта рыбы и морепродукты***
К этой группе продуктов относятся камбала, кальмары, морская капуста, мойва,

скумбрия, каракатицы, мидии, минтай, сельдь, креветки. Все они содержат очень много фосфора органического происхождения, что позволяет легко усваивать его в организме человека и обогащать рацион, направленный на укрепление костей и суставов.

- ***Животная печень***

Печень лучше выбирать говяжью или баранью. Этот продукт богат на медь, витамины А и D3. Последний витамин значительно улучшает усваиваемость кальция и фосфора в организме, что просто необходимо человеку любого возраста.

- ***Семечки, крупы, орехи***

В этой группе особенно полезны для позвоночника арахис, тыквенные семечки, гречневая крупа. Все эти продукты содержат большое количество цинка, который помогает организму усваивать витамин D и полезный для костей кальций.

- ***Абрикос***

Содержит калий, способствующий нормальному функционированию мышечной системы, которая должна формировать крепкий корсет вокруг костей и поддерживать позвоночник. Абрикос можно употреблять в виде урюка – достаточно 7-10 штук ежедневно.

- ***Свекла, белый гриб, шпинат***

Эти продукты богаты марганцем, который способствует нормальному росту и регенерации костей и хрящевой ткани в организме.

- ***Тыква, хурма, помидоры, сладкий перец***

Эта группа продуктов содержит очень важный для костной и мышечной тканей бета-каротин.

- ***Все цитрусовые***

Это – неиссякаемый источник витамина С, очень полезного для костей.

- ***Растительные масла***

Все растительные масла содержат ненасыщенные жирные кислоты, которые обладают противовоспалительным действием.

- ***Желатин, агар-агар, нежирные сорта мяса и курица***

Все эти продукты – источник протеина, который является «строительным материалом» для хрящевой ткани, костей, мышечных волокон. Известно, что при переломах и патологиях костей очень полезны холодцы, крепкие бульоны и желе.

- Для того чтобы костно-мышечная система функционировала в нормальном режиме, следует нормализовать водно-солевой обмен в организме. Этому способствует обеспечение организма полноценным питанием и достаточным количеством жидкости при умеренном потреблении поваренной соли. Организм человека на 60% состоит из воды, поэтому вода, соки и жидкая пища в рационе должны присутствовать ежедневно в достаточном количестве. Большая часть полезных минеральных солей, которые просто необходимы для крепости скелета, находится в простых и натуральных продуктах (овощи, фрукты, яйца и зелень). Самые полезные продукты для костей Для того чтобы сохранить здоровье костной системы, необходимы такие витамины и микроэлементы, как кальций, витамин D3, медь, марганец, цинк, магний и фосфор.