

## راهکارهایی برای داشتن استخوان‌های سالم

ISNA



### مقادیر زیادی سبزیجات بخورید

سبزیجات بهترین منبع ویتامین C هستند که تولید سلول‌های تشکیل‌دهنده استخوان را تحریک می‌کند

### ویتامین D مصرف کنید

بیشتر بزرگسالان برای کمک به جذب کلسیم به طور روزانه بین ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد ویتامین D نیاز دارند

### دارو درمانی را در نظر بگیرید

کسانی که به تراکم پایین استخوان یا پوکی استخوان مبتلا هستند، برای جلوگیری از شکستگی‌های خطرونگ در لکن و ستون فقرات خود مصرف داروهای گوناگون را در نظر داشته باشند

### آزمایش تراکم استخوان بدھید

این آزمایش میزان تراکم مواد معدنی استخوان‌ها را سنجیده و احتمال خطر ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی استخوان را تعیین می‌کند

خبرگزاری دانشجویان ایران، ایسا



### تمرینات قدرتی انجام دهید

تمرینات ورزشی قدرتی به ویژه برای افرادی که از عیوب مفصل‌های اندام تحتانی مانند آرتروز زانو یا لگن رنج می‌برند، مناسب است

### از مصرف الکل و استعمال دخانیات خودداری کنید

صرف الکل و استعمال دخانیات با کاهش تراکم استخوان‌ها در ارتباط است



### ورزش‌های تحمل وزن را شروع کنید

دویدن یا پیاده روی سریع، ایروبیک با تأثیر بالا بالا رفتن از پله‌ها، حرکات موزون و ورزش‌هایی مانند بسکتبال و تنیس از جمله این ورزش‌هاست

منبع داده‌ها: سایت «کلیولند کلینیک»

ISNA / Design: Pedram Aghaei