

## Thực phẩm cần cho người loãng xương

Để đối phó với bệnh loãng xương cần áp dụng nhiều biện pháp, trong đó, một chế độ dinh dưỡng được xác lập đúng bao hàm tất cả các yếu tố cần thiết thực sự làm giảm hiểm họa của sự phát triển bệnh loãng xương.

### 1. Những thực phẩm cần thiết trong bữa ăn

Ảnh hưởng tới độ cứng của xương không chỉ có lượng tuyệt đối của calci trong thức ăn mà còn có tỷ lệ giữa calci và phospho trong chế độ dinh dưỡng: lượng calci phải gấp 2,5 lần lượng phospho. Ngoài ra, để hấp thu hoàn toàn calci trong bữa ăn thì cần có thêm magie, đồng, mangan, kẽm, vitamin B6, C, K và acid folic cũng như một lượng nhất định protein và dầu ăn để tạo điều kiện hấp thu vitamin D.

*Trong thực đơn của người bị loãng xương phải có các thực phẩm sau:*

Sữa và các sản phẩm từ sữa (tốt nhất đã khử chất béo). Trong thành phần của chúng chứa tỷ lệ chuẩn của calci và phospho. Ngoài ra, mỡ gây cản trở hấp thu calci, vì vậy, các sản phẩm từ sữa với lượng mỡ thấp được ưa thích hơn cả.

Các rau xanh và hoa quả, đặc biệt là tất cả các loại bắp cải (bắp cải cuộn, súp lơ...), cà rốt, củ cải ngoài calci còn chứa tất cả “nhóm chi viện” các vi khoáng cần thiết cho việc hấp thu hoàn toàn calci.

Củ đậu, quả óc chó, hạt bí và hạt hướng dương, các loại dầu thực vật chứa protein và mỡ cần cho việc tăng cường mô xương và hấp thụ vitamin D.

### 2. Những kẻ “ăn trộm” calci

Các thực phẩm làm giảm hấp thụ calci hoặc tạo điều kiện “tẩy sạch” nó ra khỏi cơ thể:

Đường, mật ong, các sản phẩm từ bột mì (mỳ ống, bánh mì trắng), cà phê, trà. Tất cả các sản phẩm tinh luyện và cafein phá hủy sự hấp thụ calci trong ruột.

Các sản phẩm từ thịt được chế biến trong các nhà máy (thịt tự nhiên không ảnh hưởng tới hấp thụ calci).

Dư thừa muối: là tác nhân đẩy calci ra khỏi cơ thể cùng nước tiểu. Chỉ 1 thìa muối mỗi ngày có thể gây ra sự giảm khối lượng xương khoảng 1,5% trong 1 năm.

### 3. Ánh sáng mặt trời nên có trong “thực đơn”

Vào mùa đông và mùa xuân, tốc độ phát triển bệnh loãng xương nhanh hơn bởi lượng calci rất ít cho quá trình kiến tạo mô xương (mặc dù đây là một “vật liệu xây dựng” vô cùng quan trọng), còn cần tới vitamin D, nhưng nó được hình thành trong cơ thể chỉ dưới tác động của tia nắng mặt trời. Còn ánh nắng mặt trời của mùa xuân vào thời điểm giữa ngày vẫn yếu và thời gian chiếu nắng ngắn, trong lúc đó, chúng ta đang trong phòng làm việc. Thậm chí nếu chúng ta ra phơi nắng lúc này, các tia nắng chỉ chiếu lên mặt nơi thường được bảo vệ bởi kem chống nắng - tránh xuất hiện các tàn nhang. Những tháng “tối” của mùa đông, dự trữ calci trong cơ thể bị cạn kiệt. Trong thời gian này, bù đắp chiếu nắng có thể giúp hồi thúc hình

thành vitamin D trong cơ thể. Để phòng ngừa loãng xương, nên tắm nắng 2 lần/tháng.

#### **4. Cũng đừng quên tập thể dục!**

Tập thể dục là trợ thủ đắc lực giúp bạn tránh phiền muộn với những cơn đau lưng âm ỉ và nguy cơ mắc bệnh loãng xương. Tập luyện thể dục đều đặn 3 - 4 lần/tuần trong khoảng 30 - 40 phút thì ngay những tháng đầu tiên có thể làm tăng trọng lượng của xương 3 - 5%. Khi đó, tất nhiên là tổ hợp các bài tập thể dục mà chuyên gia chọn lựa sẽ tính toán đến các đặc điểm và khả năng của bạn. Liệu pháp massage giúp làm tăng hiệu quả của các bài tập thể dục, cho phép tăng tuần hoàn máu và “căng” các cơ của lưng: đặc biệt massage bằng tay và giác hơi rất tốt. Tuy nhiên, cần hết sức cẩn trọng và thực hiện các liệu pháp hết sức nhẹ nhàng để tránh gây ra chấn thương.

Một cơ thể khỏe mạnh không thể bỏ qua lối sống lành mạnh, tích cực; dinh dưỡng đúng đắn và tập luyện thể thao. Hãy chăm sóc cho sức khỏe bản thân sớm để bạn luôn sở hữu một cơ thể dẻo dai, một bộ xương khỏe, vững chắc!

BS. Nguyễn Y Ngọc

<https://suckhoedoisong.vn/thuc-pham-can-cho-nguoi-loang-xuong-n120409.html>