

Помимо спортивных тренировок, правильное питание - важнейшая составляющая профилактика развития костной системы.

В человеческом организме более 200 костей. И каждая из них выполняет определенную функцию, помогая поддерживать тело человека. Укреплять кости и заботиться об их здоровье нужно с самого рождения. Прежде всего, необходимо обеспечить костной ткани правильное питание, насыщенное микроэлементами (особенно кальцием, магнием, фосфором, витамином D и белком), ограничить потребление кофеина, сахара, соли.

Кости могут быть крепкими и здоровыми даже в зрелом возрасте, если о них заботиться. Помимо необходимого запаса кальция — важного микроэлемента для образования клеток костей — важно следить за питанием и здоровым образом жизни.

Какую же роль выполняют кости в организме? Прежде всего, это опора. Скелет служит каркасом тела, помогая поднимать и удерживать его, обеспечивая сохранение его формы. Благодаря костям и скелету, закреплены внутренние органы. Еще одна важная функция костей скелета — защитная. Они оберегают внутренние органы от повреждений, защищают спинной и головной мозг. В-третьих, скелет — это место прикрепления мышц. При их сокращении кости работают в качестве рычагов, что приводит тело в движение. И, наконец, костный мозг производит клетки крови.

Но с возрастом состояние костной ткани ухудшается, и об ее здоровье нужно беспокоиться заранее, соблюдая физическую активность, придерживаясь правильного рациона питания и образа жизни. Вот несколько советов и рекомендаций, как укрепить кости:

1. Нормализуйте потребление кальция

Нехватка кальция в организме — одна из главных причин того, что кости становятся слабыми и хрупкими. Особенно важно контролировать потребление кальция в детском возрасте. Нормальный уровень кальция в организме помогает предотвратить остеопороз и другие заболевания костей. Это могут быть как витаминные комплексы, так и продукты питания, богатые кальцием (обезжиренные молочные продукты, брокколи, капуста, зелень, горчица, фасоль, кунжут, тофу, нут и пр.).

2. Наслаждаться утренним солнцем

Ежедневно встречать утреннее солнце, хотя бы в течение 10-15 минут — очень полезно для здоровья костей. Так организм начинает естественным образом вырабатывать витамин D, необходимый для сильных и здоровых костей. Нужно включить в меню продукты, насыщенные этим витамином: молоко, крупы, апельсиновый сок, сардины, креветки, яичные желтки, тунец

и др. Витамин D помогает организму лучше поглощать кальций. Его дефицит может обострять существующие заболевания костей и приводить к остеопорозу.

3. Не допускать избытка соли и сахара

Соль и сахар, как известно, вызывают чрезмерное выведение кальция через почки. Согласно исследованиям 2013 года, посвященных эндокринной системе, высокое потребление соли увеличивает риск ломкости костей. Соль вызывает значительные изменения в балансе костного кальция, а сахар помимо кальция вытягивает из костей магний, марганец, фосфор. Рекомендуется ограничить ежедневное потребление соли до 4-15 г и сахара до 100 г. Кроме того, многие консервированные продукты питания насыщены солью и сахаром. Их тоже желательно избегать. Вместо соли полезнее использовать различные специи и травы, а сахар можно заменять сухофруктами и медом.

4. Не увлекаться кофеином

Многие люди злоупотребляют кофе, не подозревая, что тем самым могут навредить здоровью костей. Дело в том, что переизбыток кофеина мешает организму усваивать кальций, ослабляет кости, ускоряет потерю костной массы. Даже при большой любви к кофе не желательно выпивать более двух чашек этого ароматного напитка в день. То же касается и других кофеинсодержащих продуктов.

5. Делать физические упражнения

Регулярные физические упражнения всегда рекомендуются для поддержания тела в хорошей форме. К тому же они тренируют вестибулярный аппарат, что позволяет тверже держаться на ногах, избегая случайных падений и переломов. Помимо обычной зарядки, укрепить кости помогут так называемые несущие упражнения: ходьба, бег, прыжки со скакалкой, катание на лыжах, коньках, подъем по лестнице и пр. Существуют целые комплексы, направленные на улучшение баланса тела и здоровья костей. Не менее хорошо укрепляют кости упражнения на сопротивление с помощью разных эспандеров, тяговых тросов и других спортивных тренажеров.

6. Чаще включать в рацион витамин С

Все витамины необходимы организму. Для укрепления костей, помимо витамина D, очень хорош витамин С. Он нужен для образования коллагена и развития здоровой костной ткани. Коллаген обеспечивает гибкость кости и снижает риск переломов. В качестве антиоксиданта витамин С помогает уменьшить окислительный процесс, защищая кости от воспаления, и стимулирует выработку остеобластов, образующих новую костную ткань.

Богаты витамином С разные овощи и фрукты, включая болгарский перец, брокколи, клубнику, цитрусовые, киви, цветную капусту и др.

7. Есть продукты питания, богатые белком

Растительный и животный белки помогают удерживать кальций и улучшают метаболизм костной ткани. Исследования в области клинического питания в 2010 году показали, что наличие белковой пищи очень важно в рационе, поскольку это способствует усвоению кальция и укреплению костей. Полезно хотя бы несколько раз в неделю есть продукты питания, насыщенные белками: мясо, яйца, орехи, рыбу, молочные продукты, бобовые культуры, листовые салаты и пр.

8. Контролировать уровень стресса

Согласно исследованиям, стресс может повысить риск переломов костей. А постоянное нервное напряжение чревато ранним остеопорозом. Дело в том, что кортизол — гормон, вырабатываемый во время стресса, нарушает работу остеобластов — клеток, образующих новую костную ткань, в то время как остеокласты — клетки, разрушающие старую костную ткань, продолжают работать в прежнем режиме. Такая ситуация ведет к снижению плотности костей, что чревато частыми переломами и остеопорозом.