

أطعمة غنية بفيتامين د والكالسيوم للحفاظ على العظام

23 أكتوبر، 2024



ألم العظام وعدم القدرة على الحركة في الكثير من الأحيان، علامة على وجود مشكلة أو نقص في أحد العناصر بالجسم، فنجد أنه في الأغلب يتعرض الأشخاص لنقص في نسبة الكالسيوم أو فيتامين د، هذان العنصران الذين يعدان من أبرز وأهم الأشياء التي تحافظ على صحة العظام، وتقليل الشعور والإصابة بألم العظام أن تناول الأطعمة الغنية بفيتامين د يساعد الجسم على امتصاص عنصر الكالسيوم، وهذا الأمر يساهم بشكل كبير في الحفاظ على صحة العظام، وتقويتها، وأيضا حماية الأسنان والحد من تعرضها لأي مضاعفات صحية كالتسوس والكسر ولذا قدم التقرير، أبرز وأهم الأطعمة الغنية بعنصر الكالسيوم، وفيتامين د معا، والهدف منها تقوية صحة العظام، وتقليل الشعور بألم في العظام، ومنها:

-الحليب ومشتقاته:

يحتوي الحليب ومشتقاته كالأجبان والزبادي، على نسبة عالية من الكالسيوم، وأيضا فيتامين د، ولذا عند اعتيادك على إضافتهم لنظامك الغذائي اليومي فأنت تساهم بشكل كبير في تقليل فرص التعرض للشعور بألم في العظام وتحافظ على صحة عظامك.

- الأسماك:

الأسماك تحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل عام، والعظام بشكل خاص، وبعض أنواع الأسماك تحتوي علي فيتامين د وعنصر الكالسيوم معا، ومنها التونة والسلمون والماكريل، ولذا ينصح بتناولك لهذه الأنواع للحفاظ على صحة العظام.

- الكبد:

تعد من أفضل وأهم الأغذية الغنية بفيتامين د وعنصر الكالسيوم، ولذا عليك تناولها على الأقل مرة واحدة في الأسبوع للحصول على فوائدها وللحفاظ على صحة العظام.