

# Υγεία των οστών και διατροφή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



## [ygeia-ton-oston-kai-diatrofi](#)

Διατροφή και σκελετική υγεία συνδέονται στενά, καθώς η πρόσληψη ορισμένων θρεπτικών συστατικών μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τόσο τη μέγιστη οστική μάζα, όσο και

το ρυθμό ανακατασκευής των οστών, παράγοντες που καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης και άλλων προβλημάτων.

Σίγουρα όλοι γνωρίζουν πως το ασβέστιο αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο για το «χτίσιμο» γερού σκελετού και τη μακροχρόνια διατήρηση της οστικής υγείας. Στην πραγματικότητα, αν και ο ρόλος του είναι αδιαμφησβήτητος, δε θα πρέπει να ξεχνάμε πως υπάρχουν και άλλοι διατροφικοί παράγοντες που εμπλέκονται στη φυσιολογική λειτουργία του σκελετικού συστήματος.

Παρακάτω θα δείτε 4 από αυτούς:

**Βιταμίνη D:** Αποτελεί το σημαντικότερο θρεπτικό συστατικό για τη ρύθμιση των επιπέδων ασβεστίου στο αίμα και συμβάλλει στη φυσιολογική διαδικασία επιμετάλλωσης των οστών και τη ρύθμιση του οστικού ανασχηματισμού. Περιέχεται σε περιορισμένο αριθμό τροφίμων όπως τα λιπαρά ψάρια, το αυγό, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και διάφορα εμπλουτισμένα τρόφιμα, ενώ το μεγαλύτερο μέρος της, προκύπτει από την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, που πυροδοτεί την ενδογενή της σύνθεση.

**Φώσφορος:** Είναι το δεύτερο σε περιεκτικότητα μέταλλο στον ανθρώπινο οργανισμό και μαζί με το ασβέστιο δημιουργεί κρυστάλλους υδροξυαπατίτη, που συνιστούν το κύριο δομικό υλικό των οστών. Στις πλούσιες διαιτητικές πηγές φωσφόρου περιλαμβάνονται τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κρέας, τα ψάρια και τα πουλερικά.

**Μαγνήσιο:** Αποτελεί επίσης δομικό συστατικό των οστών και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της οστικής ακεραιότητας. Πολύ καλές πηγές του είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και ιδιαίτερα το σπανάκι, οι ξηροί καρποί

όπως ο ηλιόσπορος, τα αμύγδαλα και το σουσάμι, τα όσπρια και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Βιταμίνη Κ: Είναι απαραίτητη για τη σύνθεση πρωτεϊνών που εμπλέκονται στην εναπόθεση ασβεστίου στα οστά. Περιέχεται σε τρόφιμα όπως τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά -ιδιαίτερα το σπανάκι-, το μπρόκολο, το λάχανο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, τα σπαράγγια και το συκώτι. Επιπλέον, ποσότητα βιταμίνης Κ συντίθεται και από τον οργανισμό, από βακτήρια του κατώτερου πεπτικού συστήματος.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)