

# Ισορροπημένη και πλήρης διατροφή για γερά οστά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα οστά είναι ένας ζωντανός ιστός που καθημερινά χτίζεται και αποδομείται στον οργανισμό μας. Στο τέλος της ημέρας πρέπει να υπάρχει ένα θετικό ισοζύγιο, ώστε να υπερτερεί ως σχηματισμός νέου οστού. Διαφορετικά, εάν η αποδόμηση υπερτερεί, οδηγούμαστε στην οστεοπόρωση.

Το απολύτως απαραίτητο συστατικό στην τροφή μας για τη δημιουργία γερών οστών αναμφίβολα είναι το ασβέστιο, καθώς συντελεί στη δημιουργία νέων οστεοκυττάρων. Στα οστά αποθηκεύεται περισσότερο από το 99% του ασβεστίου που υπάρχει στο σώμα μας. Πολύ καλές πηγές ασβεστίου είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα (χαμηλών λιπαρών ή άλιπα), τα αμύγδαλα, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα δημητριακά που είναι εμπλουτισμένα με ασβέστιο.

Οι ανάγκες σε ασβέστιο εξαρτώνται από την ηλικία του ατόμου:

- Για παιδιά ηλικίας 4 - 8 ετών χρειάζονται 800 mg ασβεστίου την ημέρα.
- Για άτομα 9 - 18 ετών χρειάζονται 1.300 mg.
- Για άτομα 19 - 50 ετών χρειάζονται 1.000 mg.
- Για άτομα άνω των 50 ετών χρειάζονται 1.200 mg. ([περισσότερα...](#))