

Консультация для родителей

«Питание как фактор укрепления костно-мышечной системы»



Костно-мышечная система человеческого организма – это кости, мышцы, суставы, связки, сухожилия и хрящи. Крепкие кости и подвижные суставы позволяют хорошо себя чувствовать и вести активный образ жизни. Значит, важно поддерживать их состояние в абсолютной норме, любое нарушение которой чревато проблемами со здоровьем.

Формирование и состояние костной системы контролируется различными процессами, протекающими внутри организма, однако влияют и внешние факторы, такие как питание и физические нагрузки. Вопрос укрепления костей имеет первостепенную важность, поэтому каждому человеку стоит располагать информацией о количестве кальция и витамина D в своем организме, так как кости и суставы нуждаются в этих элементах.

Кальций – прочность суставов и костей

Кальций – один из пяти самых необходимых человеку минералов. Он участвует во многих важных и сложных процессах работы организма, в частности, является строительным материалом костей, отвечает за их прочность и обновление. Если его запасы истощаются, то начинает расходоваться кальций, содержащийся в костях. Причинами этого может быть несбалансированная диета, голодание, недостаточное употребление богатых кальцием продуктов, недостаток витамина D, различные заболевания (в том числе эндокринной и пищеварительной системы), стрессы, детский возраст и др. Дефицит кальция опасен, так как приводит к ряду серьезных последствий. Поэтому контроль кальция входит в диагностику многих заболеваний и помогает оценить состояние здоровья в целом.

Однако стоит сделать небольшую оговорку: для крепких костей организму нужен не только кальций, но и вещества, помогающие усилить его выработку, усвояемость и полезные свойства. Это витамин D, калий, железо, фосфор, магний.

Витамин D – еще один важный элемент для здоровья костей, так как способствует усвоению кальция и фосфора, влияя на их уровень в организме. Он синтезируется при солнечном свете, поэтому для производства этого

витамина человеку необходимо как минимум три раза в неделю по 10-15 минут в день бывать на солнце. «Солнечный» витамин нужен всем людям. Из-за его недостатка у детей может развиваться рахит, ведь он необходим для формирования скелета, а у взрослых – кости становятся более слабыми, беспокоят боли, возникают риски переломов. Так что всегда стоит помнить, какой витамин укрепляет кости.

Суточная норма потребления кальция Как укрепить кости ребенку

Ребенок должен расти здоровым. Во многом этому способствует кальций. Однако дети также оказываются в группе риска, что связано с недостаточным количеством кальция или его потерей. У ребенка потребность в этом минерале возникает еще до его рождения, то есть в процессе формирования в материнской утробе. Затем кальций становится жизненно необходимым для нормального роста и полноценного развития. Его нехватка сказывается на здоровье, проявляется в физическом и умственном развитии: может снизиться иммунитет, испортиться осанка, появиться утомляемость, судороги, беспокоит состояние зубов и склонность к переломам костей. Поэтому о детских косточках нужно постоянно заботиться. Чтобы они стали крепче, детям следует давать, например, жевательные пастилки с кальцием, магнием и витамином D. Это очень полезно в период, когда дети активно растут. Ведь одна пастилка со вкусом шоколада содержит столько же кальция, сколько привычный стакан молока. В ней столько же магния, сколько в порции овсянки, а витамина D – как в вареном яйце. Есть также полезные жевательные таблетки с кальцием и магнием для детей со вкусом тропических фруктов. Они не содержат ГМО, клейковины и лактозы, поэтому подходят диабетикам и вегетарианцам. Кстати, кальций получен из устричных раковин. Кроме того, жевательная форма понравится тем, кому трудно глотать таблетки.

Полезные советы для поддержания здоровья костей

1. Поддерживайте нормальный вес, ведь каждые лишние 400 г в 4 раза больше нагружают колени.
2. Включайте в свой образ жизни физические нагрузки, так как сидячий образ жизни плохо влияет на кости и суставы. Это может быть фитнес, спорт, бег, плавание, езда на велосипеде, танцы, ходьба.
3. Ешьте продукты, которые содержат много полезных для костей веществ.
4. Задумайтесь над тем, как уменьшить потребление соли – источника натрия, который способствует снижению плотности костей.

Какие продукты укрепляют кости?

Питание играет важную роль в жизни человека и должно быть правильным. Диета, в которую включены богатые кальцием продукты, может быть очень разнообразной и вкусной. Но самое главное, что еда тоже помогает укреплять кости и суставы, ведь большое количество продуктов содержит кальций и дружественные ему вещества. Поэтому важно знать, сколько кальция поступает в организм ежедневно вместе с продуктами питания.

- 1. Молоко.** Молоко 1-2% жирности. Если у организма есть такая проблема, как непереносимость лактозы, то можно выбрать соевое или миндальное молоко, обогащенное кальцием.
- 2. Молочные продукты.** Натуральный йогурт с низким содержанием жира, творог, кефир, ацидофилин, молочная сыворотка, сметана (10%), а также сыр твердых сортов, брынза.
- 3. Темная листовая зелень и капуста.** Шпинат, кресс-салат, капуста кале, капуста пекинская, капуста белокочанная (в том числе и квашеная), краснокочанная, брокколи, брюссельская капуста, руккола, зелень свеклы.
- 4. Рыба:** сардины, горбуша, шпроты, тунец (консервы), вобла вяленая, ставрида, анчоус, судак, речной окунь, корюшка, минтай, сельдь, щука, тунец.
- 5. Морепродукты:** креветки, крабы, устрицы.
- 6. Орехи:** миндаль, фисташки, фундук, грецкий, бразильский.
- 7. Семена:** подсолнечника, тыквы, кунжут, мак, лён.
- 8. Бобовые:** фасоль, горох, соевые бобы.
- 9. Крупы:** овсяная, ячневая, рисовая, гречневая, отруби пшеничные.
- 10. Яйца:** желток.
- 11. Сухофрукты:** курага, инжир, изюм, финики.
- 12. Фрукты и ягоды:** хурма, апельсины, лимоны, киви, малина, смородина.
- 13. Овощи:** редис, морковь, огурец, помидор, оливки (консервированные).
- 14. Пряности и травы:** базилик, кинза, чеснок, зеленый лук, укроп, петрушка, тимьян, сельдерей, мята, розмарин, майоран, крапива, листья одуванчика, зелень цикория.
- 15. Водоросли:** морская капуста.
- 16. Хлеб:** зерновой.
- 17. Мясо и птица:** мясо цыпленка, телятина.

Инструктор по физической культуре Черепухина А.П.