

## " تغذیه در شکستگی ها "

اگر دچار شکستگی شده اید احتمالاً بسیار مشتاق هستید که شکستگی شما زودتر جوش بخورد. غذایی که میخورید تاثیر مهمی در سرعت جوش خوردن دارد. بدن برای اینکه بتواند شکستگی را جوش دهد به مواد غذایی متفاوتی نیاز دارد.

### مهمترین این مواد که بیش از دیگر مواد غذایی در جوش خوردن شکستگی نقش دارند عبارتند از:

- ❖ **کلسیم** : مهمترین ماده ای که بدن برای سرعت دادن به جوش خوردن شکستگی استخوان به آن نیاز دارد کلسیم است. مصرف روزانه ۴ واحد از گروه شیر و فرآورده های کم چرب آن تامین کننده قسمت عمده کلسیم مورد نیاز روزانه می باشند. هر واحد از این گروه برابر با یک لیوان شیر یا ماست، ۳۰ تا ۴۵ گرم پنیر کم نمک یا یک و نیم لیوان بستنی کم چرب یا دو لیوان دوغ کم نمک و غلیظ است.
- ❖ **پروتئین** : پروتئین ها را میتوان از منابع گیاهی مانند غلات و حبوبات تامین کرد. لبنیات و گوشت هم از منابع مهم تامین پروتئین هستند. در بین منابع حیوانی بهترین آنها لبنیات کم چرب و ماهی است. گوشت مرغ هم مفید است.
- ❖ **لیزین** : اکثر موادی که پروتئین زیادی دارند لیزین زیادی هم دارند مانند شیر کم چرب، ماهی، سویا، تخم مرغ و لوبیا، سیب و اسفناج هم سرشار از لیزین هستند.

❖ **ویتامین سی:** ویتامین سی برای بهبود شکستگی استخوان و بهبودی زخم ضروری است. این ویتامین در مرکبات به وفور یافت می شود.

❖ **روی:** روی در مغزيجات مثل بادام و فندق و در مواد پروتئینی مانند گوشت یافت می شود .

**مواد مهم دیگر که در ترمیم بافت های آسیب دیده نقش مهمی دارند عبارتند از:**

مینیزیم: این ماده در اسفناج، کلم بروکلی یافت می شود.

ویتامین ویتامین کا در کلم و کاهو و اسفناج یافت می شود.

سیلیکا: این ماده در پوست گوجه، خیار و فلفل سبز و قرمز یافت می شود.

**مصرف چه موادی برای جوش خوردن شکستگی استخوان مضر است؟**

موادی مثل شکر، نمک، الکل، کافئین و گوشت قرمز، روغن جامد، شیر پرچرب، نوشابه های گازدار، شکلات و سیگار میتواند موجب ضعیف شدن استخوان و کند شدن روند ترمیم شکستگی استخوان شوند.

**در صورتی که اجابت مزاج شما کم شده است:**

در بسیار از افراد که به علت آسیب های بعد از ضربه تحرک کمی دارند بیوست ایجاد میشود. با مصرف میوه و سبزیجات بخصوص میوه های ملین مانند برگه زردآلو و انجیر، روغن زیتون و آب فراوان میتوان دفعات اجابت مزاج را بهتر کرد.

واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان اشرفی خمینی شهر