



Харчування для здоров'я кісток – корисні та небезпечні продукти, рекомендації

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат Основним каркасом нашого організму є кістяк, який складається з кісток, з'єднаних за допомогою **суглобів**. Скелет виконує захисну функцію, а разом із м'язами бере участь у русі людини.

Кістки поділяються на 4 типи: *трубчасті, короткі, плоскі та змішані*.

Прикладом трубчастих кісток можуть бути плечова і стегнова кістки, коротких – кістки стопи, плоских – лопатки, а змішаних – кістки черепа. У середині кісток знаходиться кістковий мозок. А самі кістки складаються з твердої речовини та мінеральних солей.

Всього в організмі людини налічується близько 200 кісток, які можуть витримувати вантаж у 160 кг на 1 сантиметр квадратний їхньої поверхні.

Ключові слова: кістки, опис, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації, народні засоби

Загальні рекомендації

Для активної роботи мозку необхідне повноцінне харчування. Бажано виключити з раціону шкідливі хімічні речовини та консерванти.

Дослідження, в яких брали участь понад 1000000 студентів, показали наступні результати. Студенти, обіди яких не включали штучні ароматизатори, барвники і консерванти, здали IQ тест на 14% краще, ніж студенти, що вживають вищезгадані добавки.

Дотримання режиму праці та відпочинку, правильне харчування та активність, своєчасна профілактика порушень збережуть здоров'я мозку на довгі роки.

Основним ворогом для здоров'я кісткової системи є остеопороз, який останнім часом значно помолодшав. На них хворіють навіть діти.

А що можна говорити про жінок, у яких під час вагітності **кальцій** витрачається на побудову кістяка дитини. У них остеопороз проявляється найчастіше! А все тому, що організм не отримує достатнього відшкодування поживних речовин для нормальної життєдіяльності.

Для того, щоб кістково-м'язова система функціонувала в нормальному режимі, слід нормалізувати водно-сольовий обмін в організмі. Цьому сприяє забезпечення організму повноцінним харчуванням та достатньою кількістю рідини при помірному споживанні кухонної солі .

Організм людини на 60% складається з води, тому вода, **соки** та рідка їжа в раціоні повинні бути присутніми щодня в достатній кількості.

Більшість корисних мінеральних солей, які просто необхідні для міцності скелета, знаходиться в простих і натуральних продуктах (овочі, фрукти, **яйця** та зелень).

Найкорисніші продукти для кісток

Для того щоб зберегти здоров'я кісткової системи, необхідні такі вітаміни та мікроелементи, як **кальцій** , вітамін D3, **мідь** [1], **марганець** [2], **цинк** [3], **магній** [4] та **фосфор** [5].

Продукти, в яких вони містяться:

1. **Молоко** та **молочні продукти** є найкращими джерелами кальцію [6]. Вони зміцнюють кістки та зуби. У цьому якщо молока потрібно випити щонайменше літра, то твердого сиру слід з'їсти не більше 120 - 150 гр.
2. Листові овочі та зелень. Тим, кому молочні продукти за деякими умовами не прийнятні, можуть підійти інші джерела органічного кальцію. Це **селера** [7], **шпинат** [8], Листова капуста. Вони присутні, крім кальцію, такі необхідні мікроелементи, як калій [9], залізо [10], цинк, магній. Крім того, вони багаті на вітаміни В [11], Е [12] та РР .
3. **Сардини** , **лосось** , **тунець** . Для того щоб кальцій нормально засвоювався, потрібна присутність **вітаміну D** [13], яким така багата риба. Щоб уникнути остеопорозу, на день їх достатньо з'їдати в кількості 50 гр. При цьому консерви вживати не слід! Найкраще приготувати самим.
4. **Печінка** . Багата міддю, **вітаміном А** [14], а також вітаміном D3, що сприяє поліпшенню всмоктування фосфору та кальцію.
5. **Камбала** , **мойва** , **мінтай** , **кальмари** . Джерело органічного фосфору, завдяки якому відбувається засвоєння кальцію.
6. **Гарбузове насіння** , **гречка** [15], **арахіс** . Надійне джерело цинку, який разом із фосфором, відповідає за засвоєння кальцію та вітаміну D.
7. **Горіхи** [16], пшоно, **морська капуста** , **висівки** , **чорнослив** . Джерело магнію, що відповідає за функціонування остеоцитів.
8. **Абрикос** . [17] Багатий калієм, який відповідає за нормальну працездатність м'язів, що керують кістковою системою.
9. **Буряк** [18], **шпинат** , **білі гриби** [19]. У всіх цих продуктах є такий незамінний **антиоксидант** [20], як марганець. Саме завдяки йому здійснюється нормальне зростання та розвиток кістково-хрящової тканини.
10. **Гарбуз** [21], **болгарський перець** [22], **хурма** [23], **томати** [24]. У них є такий важливий для кісток продукт як бета-каротин, що є попередником провітаміну А.
11. Цитрусові. Містять вітамін С [25], який сприятливо впливає на стан кісток. Вітаміну С в організмі людини переводить кальцій з неорганічного стану в органічний.

Народні засоби для зміцнення кісток

Для міцності кісток та швидкого їх зрощення після пошкоджень використовуються такі методи:

- Свіжовіджати **морквяний сік** [26] (по 100 -200 г кілька разів на день);
- Сік із **пшеничного** листя;
- **Чай** із живокосту (використовується коріння та листя).

Небезпечні продукти для кісток

Продукти, що виводять кальцій із кісток:

- **кава** та чай;
- газовані напої (кокакола , наприклад, містить дуже шкідливу для кісток ортофосфорну кислоту)

Продукти, що блокують всмоктування кальцію

- **Вівсянка** [27] – містить фітинову кислоту.
- **Алкоголь** [28] .

Література

1. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2022). Мідь (Cu) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 68-76. DOI: 10.59316/vi19.162
2. Єлісєєва, Т. (2022). Марганець (Mn) – значення для організму та здоров'я+ 25 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 92-101. DOI: 10.59316/vi19.166
3. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/vi19.152
4. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (14), 60-71. DOI: 10.59316/vi14.91
5. Єлісєєва, Т. (2022). Фосфор (P) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 19-28. DOI: 10.59316/vi19.154
6. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 83-92. DOI: 10.59316/vi12.77
7. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Сік селери-природний еліксир енергії та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (24), 2-7. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.1
8. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 48-59. DOI: 10.59316/vi12.74
9. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Калій (K, potassium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (13), 59-69. DOI: 10.59316/vi13.84

10. Єлісєєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
11. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
12. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). DOI: 10.59316/.vi6.33
13. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
14. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
15. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. Fagopyrum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
16. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. Jùglans régia). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
17. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Абрикос (лат. Prunus armeniaca Lin.). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
18. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. Béta vulgáris). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
19. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Користь білих грибів – 5 вагомих причин додати суперфуд у свій раціон. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 19-22. DOI: 10.59316/.vi17.115
20. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
21. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Гарбуз (лат. Cucurbita). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
22. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Болгарський перець (лат. Cápsum annuum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
23. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Хурма (лат. Di?spyros). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 37-50. DOI: 10.59316/.vi10.56
24. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (Solánum lycopérsicum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
25. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
26. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морквяний сік-8 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5
27. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
28. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напоїв (60+) – опис, корисні та небезпечні властивості кожного. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Отримано 11.07.2020

Nutrition for bone health - healthy and dangerous foods, recommendations

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Abstract: The main framework of our body is the skeleton, which consists of bones connected by joints. The skeleton has a protective function, and together with muscles, it is involved in human movement. Bones are divided into 4 types: tubular, short, flat and mixed. Examples of tubular bones are the humerus and femur, short bones are the bones of the foot, flat bones are the scapulae, and mixed bones are the bones of the skull. Inside the bones is the bone marrow. And the bones themselves consist of solid matter and mineral salts. In total, there are about 200 bones in the human body, which can withstand a load of 160 kg per 1 centimeter square of their surface.