

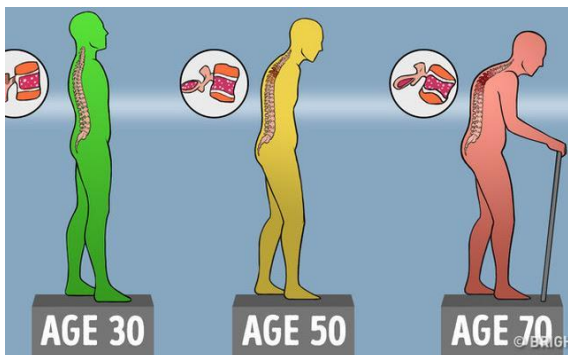
10 Cách "Giữ" Xương Để Có Thể Đi Lại Tới Già.

Khung xương là bộ phận vô cùng quan trọng trong cơ thể, quyết định tới vóc dáng và khả năng vận động của mỗi người. Đây là 10 cách giúp bạn "cứu" xương trước nguy cơ hao hụt xương.

Bệnh loãng xương là một trong những tình trạng bệnh về xương phổ biến nhất trên toàn thế giới. Tình trạng sức khỏe này khiến xương của bạn trở nên mỏng manh và yếu, ảnh hưởng đến khoảng 75 triệu người ở Châu Âu, Hoa Kỳ và Nhật Bản. Theo Tổ chức Loãng xương Quốc tế, bệnh loãng xương gây ra nhiều hơn 8,9 triệu ca gãy xương hàng năm, dẫn đến tình trạng gãy xương xảy ra do loãng xương cứ sau 3 giây/1 ca. Các chuyên gia sức khỏe chia sẻ trên kênh Bright Side chắc chắn rằng có những điều bạn có thể thử trong độ tuổi 20 và 30 để giúp đảm bảo xương khỏe mạnh và linh hoạt hơn khi về già.

1. Hãy chắc chắn rằng bạn nhận đủ canxi

Xương của bạn đang trở nên yếu hơn năm này qua năm khác, nhưng có nhiều cách để giữ cho chúng khỏe mạnh



Nếu bạn hỏi một người ngẫu nhiên làm thế nào để bảo vệ xương, rất có thể họ sẽ đề cập đến canxi. Xương của chúng ta có chứa 99,5% tổng lượng canxi trong cơ thể, vì vậy, để ngăn ngừa loãng xương, điều đầu tiên cần làm là hãy chắc chắn rằng bạn tiêu thụ đủ chất dinh dưỡng này.

Khuyến cáo: Theo Tổ chức Loãng xương Quốc gia (NOF) Mỹ, lượng canxi bạn cần (cả từ thực phẩm và chất bổ sung) phụ thuộc vào giới tính và tuổi của bạn.

Phụ nữ: từ 50 tuổi trở xuống cần 1.000 mg mỗi ngày, từ 51 tuổi trở lên cần 1.200 mg mỗi ngày. Đàn ông: 70 tuổi trở xuống cần 1.000 mg mỗi ngày, 71 tuổi trở lên cần 1.200 mg mỗi ngày.

Nguồn canxi: cá mòi và cá hồi đóng hộp, đậu nành và đậu phụ, hạnh nhân, phô mai, sữa, rau bina và nước cam.

2. Đừng bỏ quên vitamin D

Vitamin D là một trong những vi chất dinh dưỡng quan trọng nhất trong cơ thể chúng ta. Nó còn được gọi là vitamin ánh nắng vì nó được sản xuất trong cơ thể bạn khi bạn tiếp xúc với ánh sáng mặt trời. Vitamin D tham gia vào nhiều quá trình, bao gồm cả chức năng của não, xương và răng, đơn giản vì nó giúp hấp thụ canxi. Ngay cả khi bạn nhận đủ canxi nhưng không đủ vitamin D, bạn vẫn có nguy cơ bị loãng xương và xốp xương (mềm xương).

Khuyến nghị: Viện Y tế Quốc gia (NIH) Mỹ khuyến nghị 600 IUs (15 mcg) mỗi ngày cho cả nam và nữ từ 1 đến 70 tuổi, bao gồm cả thời kỳ mang thai và cho con bú, và 800 IU (20 mcg) cho người già.

Nguồn vitamin D: Cá béo như cá ngừ và cá hồi, các sản phẩm từ sữa, ngũ cốc, gan bò, phô mai và trứng.

3. Giữ cân nặng trong ngưỡng bình thường

Một chế độ ăn nghiêm ngặt có thể giúp bạn giảm thêm vài cân, nhưng đó không phải là cách lành mạnh để đối phó với chúng, và quan trọng hơn là giảm cân - đặc biệt là trong thời kỳ hậu mãn kinh - khiến xương của bạn có nguy cơ bị thiếu hụt. Mặt khác, béo phì cũng là một yếu tố nguy cơ dẫn đến gãy xương.

Khuyến nghị: Lựa chọn tốt nhất là duy trì cân nặng trong ngưỡng trung bình. Không bao giờ thực hiện chế độ ăn giảm cân hoặc chế độ ăn ít calo, và cố gắng không tăng cân quá nhiều, đặc biệt là trong thời gian ngắn. một kế hoạch chế độ ăn uống cân bằng trong khi vẫn hoạt động thể chất đều đặn.

4. Luyện tập những bài tập tốt cho xương

Sau 30 tuổi, cơ thể chúng ta bắt đầu mất dần khối xương. Để giúp xương của bạn khỏe mạnh càng lâu càng tốt, bạn cần giữ cho chúng giữ được vóc dáng khi hoạt động thể chất vì xương cần tập thể dục giống như cơ bắp.

Khuyến cáo: Viện Viêm khớp và Bệnh Cơ xương và Da Quốc gia Mỹ khuyến cáo các loại hình **tập thể dục có trọng lượng như tập tạ, đi bộ nhanh, chạy bộ và thậm chí nhảy múa**. Tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình nào và nhớ lắng nghe cơ thể.

5. Bỏ thuốc lá

Các nghiên cứu gần đây cho thấy nicotine có tác động tiêu cực trực tiếp đến mật độ xương. Ngoài ra, hút thuốc lá làm chậm quá trình chữa lành xương tới 60% sau khi bị gãy hoặc gãy. Nếu bạn là người hút thuốc, điều đầu tiên (và là điều tốt nhất) có thể làm là cố gắng bỏ thuốc. Duy trì xương khỏe mạnh là một động lực tuyệt vời để làm như vậy, phải không?

Khuyến nghị: Nếu bạn nên thực hiện ngay lập tức (và một số nghiên cứu khuyên bạn nên thực hiện), hãy bắt đầu với việc giảm lượng nicotine bạn nhận được mỗi ngày cho đến khi bạn cảm thấy muốn bỏ thuốc lá. Không chỉ xương của bạn sẽ cảm ơn bạn, mà còn toàn bộ cơ thể của bạn sẽ được hưởng lợi từ nó.

6. Theo dõi lượng caffeine tiêu thụ hàng ngày

Nếu bạn, giống như hàng triệu người trên toàn thế giới, không thể tưởng tượng buổi sáng bắt đầu mà không có một tách cà phê, bạn phải biết rằng có quá nhiều caffeine, đặc biệt là không tốt cho xương của bạn.

Các nghiên cứu cho rằng caffeine (khi được uống với một lượng lớn) sẽ làm giảm khối lượng xương và tăng gãy xương vì nó có tác động tiêu cực đến sự hấp thụ canxi.

Khuyến cáo: Các bác sĩ đảm bảo rằng mức an toàn cho một người trưởng thành trung bình có tới 400 mg caffeine (4 tách cà phê pha) mỗi ngày. Vì vậy, **nếu bạn có 4 hoặc ít hơn, không có gì phải lo lắng**. Nếu bạn uống nhiều hơn thế, xương của bạn có thể bị tổn hại.

7. Xương của bạn cần Omega-3

Kết hợp với hoạt động thể chất vừa phải, axit béo Omega-3 có tác dụng đáng kể đến mật độ xương. Chúng thúc đẩy sản xuất các tế bào tạo xương gọi là nguyên bào xương. Ngoài ra, axit béo không bão hòa đa có thể giúp giảm đau khớp do loãng xương và viêm khớp dạng thấp.

Khuyến cáo: Theo Viện Y tế Quốc gia, một người trưởng thành trung bình (tuổi từ 18 trở lên) cần 1,6 g (nam) và 1,1 g (nữ) Omega-3 mỗi ngày.

Nguồn Omega-3: cá béo như cá thu, hải sản, quả óc chó, hạt chia, v.v.

8. Cân nhắc việc bổ sung collagen

Bạn có biết rằng khối lượng xương hữu cơ của bạn là 90% collagen? Khi bạn già đi, ngoài việc mất mật độ xương, mức độ collagen trong cơ thể của bạn giảm đáng kể, cuối cùng có thể dẫn đến xương giòn và gãy xương.

Khuyến cáo: Để có được collagen một cách tự nhiên, bao gồm cá, nước dùng xương và ớt chuông trong kế hoạch ăn uống của bạn. Nhưng vì rất khó để có được lượng collagen cần thiết từ các sản phẩm này, bạn có thể muốn thử các chất bổ sung và làm theo hướng dẫn. Trước khi dùng thử, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ.

Nguồn collagen: nước dùng xương, gelatin, ớt chuông, trái cây họ cam, trứng, hạt bí ngô, v.v.

9. Tiêu thụ đủ protein

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng lượng protein có liên quan trực tiếp đến chỉ số mật độ xương cao hơn. Trên thực tế, canxi và protein phối hợp với nhau để duy trì sức khỏe xương của bạn.

Khuyến cáo: Theo Harvard Health, chế độ ăn uống được khuyến nghị cho protein là 0,8 gram cho mỗi kg trọng lượng cơ thể. Nhưng trước khi thực hiện chế độ ăn giàu protein, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ vì có quá nhiều canxi, có thể dẫn đến nghiêm trọng vấn đề sức khỏe.

Nguồn protein: hải sản, thịt gia cầm trắng, sữa, phô mai, trứng, đậu, v.v.

10. Hạn chế lượng muối trong bữa ăn

Các nhà khoa học Nhật Bản tuyên bố rằng việc bổ sung natri quá mức sẽ gây nguy hiểm cho sức khỏe xương của bạn. Hầu hết chúng ta đều sử dụng natri từ muối ăn thông thường, điều này rất tệ vì muối gây mất canxi, cuối cùng có thể dẫn đến xương yếu, dễ gãy.

Khuyến cáo: Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ khuyến cáo không quá 2.300 mg mỗi ngày và giới hạn lý tưởng là không quá 1.500 mg mỗi ngày đối với hầu hết người trưởng thành.

Thông tin thêm

Bây giờ bạn đã biết cách giúp cơ thể giữ cho xương chắc khỏe lâu hơn, chúng tôi nghĩ rằng sẽ rất hữu ích khi biết rằng có một số yếu tố khiến bạn có nguy cơ cao hơn:

Giới tính: Các nghiên cứu chứng minh rằng phụ nữ (tuổi từ 50 trở lên) có tỷ lệ loãng xương cao gấp 4 lần so với nam giới cùng tuổi.

Tuổi tác: Chúng ta bắt đầu mất khối lượng xương sau khi bước sang tuổi 30. Mặc dù đó là một quá trình liên tục cần nhiều thời gian, nhưng có lẽ đây là thời điểm tốt nhất để áp dụng lối sống lành mạnh và nhận ra tầm quan trọng của hoạt động thể chất thường xuyên.

Tiền sử gia đình: Thật không may, nếu một trong hai cha mẹ của bạn đã được chẩn đoán mắc bệnh loãng xương, điều đó có nghĩa là bạn cũng có một khuynh hướng di truyền để mắc bệnh.

Dân tộc: Phụ nữ châu Á và da trắng có nguy cơ mắc bệnh loãng xương cao hơn so với phụ nữ có nguồn gốc dân tộc khác.

Nếu bạn có một trong những nhóm rủi ro này, bạn sẽ nghiêm túc hơn với sức khỏe xương của mình. Đừng trì hoãn việc chăm sóc sức khỏe, và ngay cả khi bạn vẫn còn ở độ tuổi 20.