توصيه هاي كلي براي پيشگيري از پوكي استخوان چیست؟

* در رژيم غذايي روزانه 3– 2 واحد از لبنيات كم چرب مصرف کنید.
* روزانه به مدت 20-15 دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. (درساعات اوج تابش خورشید نباشد)
* چای و قهوه را به صورت متعادل مصرف کنید.
* مصرف انواع نوشابه های گازدار را کاهش دهید.
* نوشابه های طبیعی از قبیل آب،آب میوه،دوغ کم نمک، ماءالشعیر و انواع شربت ها بجای نوشابه های کافئین دار مانند انواع کولاها و قهوه مصرف شوند.
* دریافت نمک و غذاهای آماده و فست فودها را کاهش دهید.
* از گرفتن رژیم های خودسرانه و غلط غذایی بپرهیزید.
* مصرف دخانیات را ترک کنید.
* مرتب ورزش و فعالیت بدنی داشته باشید و روزانه حداقل 45-30 دقیقه پیاده روی یا نرمش سبک انجام دهید.
* از انواع ماهی به ویژه ساردین و کیلکا با استخوان (بعنوان منابع غنی از پروتئین،کلسیم، روی، فلوئور و ویتامینD) استفاده کنید.
* از مصرف چربي ها ، روغن ها و قند هاي ساده ( قند و شكر) درحد زياد بپرهيزيد.
* در بين چربي ها بهتر است مصرف چربيهاي اشباع مثل روغن هاي حيواني ، كره ، پيه و امعاء و احشاء محدود شده و بيشتر از روغن زيتون در سالاد و پخت و پز استفاده کنید .
* از مصرف زياد پروتئين هاي حيواني پرهيز نموده و از پروتئين هاي گياهي به ويژه حبوبات نيز در رژيم غذايي خود استفاده كنيد.
* در تهيه غذاها ، دسرها و سوپ ها از شير و لبينات كم چربي بيشتر استفاده نمائيد.
* فعاليت بدني روزانه داشته باشید .
* همواره وزن خود را كنترل نموده تا در حد طبيعي باشد .
* روزانه به مقدار كافي از منابع غذايي ويتامين C استفاده کنید.
* اگر به هر دليلي مصرف لبنيات در رژيم غذايي شما كم مي باشد بهتر است پس از مشورت با پزشك از مكمل كلسيم استفاده نماييد.