

نقش تغذیه در جوش خوردن شکستگی ها چیست؟



یک انسان بالغ با فعالیت فیزیکی متوسط روزانه به ۲۵۰۰ کالری نیاز دارد که از طریق تغذیه تامین میشود، همین انسان در صورتی که دچار شکستگی شود میزان کالری مورد نیاز وی به ۶۰۰۰ کالری افزایش خواهد یافت که باید آن را از طریق تغذیه تامین کرد.

پروتئینها

مهمترین ماده غذایی جهت تامین کالری پروتئینها می باشند. مصرف کم آنها باعث میشود که شکستگی ضعیف جوش بخورد و مدت جوش خوردن نیز طولانی شود. پروتئینها باعث افزایش جذب کلسیم از روده و نیز افزایش نشستن کلسیم روی استخوان می گردند. یکی از مواد تشکیل دهنده پروتئینها در این زمینه لیزین نام دارد که در شیر کم چرب، ماهی، سویا و مخمرها وجود دارد. بهتر است منبع تامین پروتئینها گیاهی باشد چون پروتئینهای حیوانی مانند گوشت قرمز باعث برداشت کلسیم از استخوان و دفع آن از کلیه ها می گردند. پروتئینهای گیاهی را که به این منظور میشود استفاده کرد در غلات، لوبیا و سبزیجات به مقدار زیادی وجود دارند.

مواد معدنی

مهمترین مواد معدنی استخوان کلسیم و فسفر هستند. کلسیم در مواد غذایی زیر به مقدار زیاد وجود دارد ماست کم چرب (هر لیوان ماست حدود ۳۵۰ گرم کلسیم دارد) ساردین، سبزیجات سبز، اسفناج، بادام، پرتقال (هر عدد متوسط ۵۰ میلی گرم)، سویا و بادام زمینی. بنابراین خوردن این مواد در جوش خوردن شکستگی ها مفید است.

مواد معدنی دیگری که باعث تحریک جوش خوردگی میشوند عبارتند از روی، مس، سیلیکون و منیزیم.

روی: به ساخته شدن کال (جوشگاه شکستگی) کمک کرده و کمک کننده تولید پروتئینهای استخوان ساز است.

مس: کمک کننده به تشکیل بافت همبند استخوان است.

سیلیکون: کمک کننده به تشکیل بافت همبند لستخوان و افزایش جذب کلسیم از رنده می باشد.

منیزیم: جهت متابولیسم کلسیم وجود آن لازم است.

ویتامینها

ویتامینهای B6, E, D, K و C در تشکیل جوشگاه شکستگی و در سرعت جوش خوردن شکستگی نقش مهمی دارند.

ویتامین C: کمک کننده در تشکیل بافت همبند استخوان و ضد مواد اکسیدانت که مانع جوش خوردن هستند میباشد.

ویتامین D: تنظیم کننده جذب کلسیم مواد غذایی از روده است (۱۵ دقیقه تابش آفتاب به پوست بدن میتواند تمام احتیاجات ویتامین D بدن را تامین کند البته تابش نباید از پشت شیشه باشد).

ویتامین K: باعث نشستن کلسیم روی استخوان و سبب کاهش دفع کلسیم از ادرار میشود. از طرف دیگر استخوان سازی را تحریک میکند.

ویتامین B6: تنظیم کننده اثرات ویتامین K روی استخوان است.

ویتامین E: ضد اکسیدان های آزاد که اثر تخریبی روی استخوان دارند است.

بعضی از مواد غذایی باعث افزایش دفع کلسیم از ادرار می شود، در نتیجه روی استخوان اثر تخریبی داشته و جوش خوردن را به تاخیر می اندازند:

_ کافئین (نوشابه و قهوه)

_ گوشت قرمز

_ مشروبات الکلی

شکر (شیرینی جات و نوشابه ها) مصرف بیش از حد شکر مانع جذب پروتئینها و سایر مواد غذایی از روده می شود.

نمک

در پایان باید ذکر کرد یکی از عواملی که باعث اختلال در جوش خوردن شکستگی میشود سیگار است. مصرف دخانیات باعث تنگ شدن عروق و در نتیجه کاهش خونرسانی به محل جوش خوردگی می شود که باعث میشود مواد غذایی و سایر عوامل موثر به محل جوش خوردگی کمتر برسد و در نتیجه شکستگی دیرتر جوش بخورد یا اصلا جوش نخورد.



با آرزوی سلامتی روز افزون برای شما

واحد آموزش همگانی بیمارستان امام حسین