

## **«Питание как фактор укрепления костно-мышечной системы»**

Костно-мышечная система человеческого организма – это кости, мышцы, суставы, связки, сухожилия и хрящи. Крепкие кости и подвижные суставы позволяют хорошо себя чувствовать и вести активный образ жизни. Значит, важно поддерживать их состояние в абсолютной норме, любое нарушение которой чревато проблемами со здоровьем. Формирование и состояние костной системы контролируется различными процессами, протекающими внутри организма, однако влияют и внешние факторы, такие как питание и физические нагрузки. Вопрос укрепления костей имеет первостепенную важность, поэтому каждому человеку стоит располагать информацией о количестве кальция и витамина D в своем организме, так как кости и суставы нуждаются в этих элементах.

### ***Кальций – прочность суставов и костей***

Кальций – один из пяти самых необходимых человеку минералов. Он участвует во многих важных и сложных процессах работы организма, в частности, является строительным материалом костей, отвечает за их прочность и обновление. Если его запасы истощаются, то начинает расходоваться кальций, содержащийся в костях. Причинами этого может быть несбалансированная диета, голодание, недостаточное употребление богатых кальцием продуктов, недостаток витамина D, различные заболевания (в том числе эндокринной и пищеварительной системы), стрессы, детский возраст и др. Дефицит кальция опасен, так как приводит к ряду серьезных последствий. Поэтому контроль кальция входит в диагностику многих заболеваний и помогает оценить состояние здоровья в целом. Однако стоит сделать небольшую оговорку: для крепких костей организму нужен не только кальций, но и вещества, помогающие усилить его выработку, усвояемость и полезные свойства. Это витамин D, калий, железо, фосфор, магний. Витамин D – еще один важный элемент для здоровья костей, так как способствует усвоению кальция и фосфора, влияя на их уровень в организме. Он синтезируется при солнечном свете, поэтому для производства этого витамина человеку необходимо как минимум три раза в неделю по 10-15 минут в день бывать на солнце. «Солнечный» витамин нужен всем людям. Из-за его недостатка у детей может развиваться рахит, ведь он необходим для формирования скелета, а у взрослых – кости становятся более слабыми, беспокоят боли, возникают риски переломов. Так что всегда стоит помнить, какой витамин укрепляет кости.

### ***Суточная норма потребления кальция. Как укрепить кости ребенку***

Ребенок должен расти здоровым. Во многом этому способствует кальций. Однако дети также оказываются в группе риска, что связано с недостаточным количеством кальция или его потерей. У ребенка потребность в этом

минерале возникает еще до его рождения, то есть в процессе формирования в материнской утробе. Затем кальций становится жизненно необходим для нормального роста и полноценного развития. Его нехватка сказывается на здоровье, проявляется в физическом и умственном развитии: может снизиться иммунитет, испортиться осанка, появиться утомляемость, судороги, беспокоить состояние зубов и склонность к переломам костей. Поэтому о детских косточках нужно постоянно заботиться. Чтобы они стали крепче, детям следует давать, например, жевательные пастилки с кальцием, магнием и витамином D. Это очень полезно в период, когда дети активно растут. Ведь одна пастилка со вкусом шоколада содержит столько же кальция, сколько привычный стакан молока. В ней столько же магния, сколько в порции овсянки, а витамина D – как в вареном яйце. Есть также полезные жевательные таблетки с кальцием и магнием для детей со вкусом тропических фруктов. Они не содержат ГМО, клейковины и лактозы, поэтому подходят диабетикам и вегетарианцам. Кстати, кальций получен из устричных раковин. Кроме того, жевательная форма понравится тем, кому трудно глотать таблетки.

### ***Полезные советы для поддержания здоровья костей***

1. Поддерживайте нормальный вес, ведь каждые лишние 400 г в 4 раза больше нагружают колени.
2. Включайте в свой образ жизни физические нагрузки, так как сидячий образ жизни плохо влияет на кости и суставы. Это может быть фитнес, спорт, бег, плавание, езда на велосипеде, танцы, ходьба.
3. Ешьте продукты, которые содержат много полезных для костей веществ.
4. Задумайтесь над тем, как уменьшить потребление соли – источника натрия, который способствует снижению плотности костей.

### ***Какие продукты укрепляют кости?***

Питание играет важную роль в жизни человека и должно быть правильным. Диета, в которую включены богатые кальцием продукты, может быть очень разнообразной и вкусной. Но самое главное, что еда тоже помогает укреплять кости и суставы, ведь большое количество продуктов содержит кальций и дружественные ему вещества. Поэтому важно знать, сколько кальция поступает в организм ежедневно вместе с продуктами питания.

1. Молоко. Молоко 1-2% жирности. Если у организма есть такая проблема, как непереносимость лактозы, то можно выбирать соевое или миндальное молоко, обогащенное кальцием.
2. Молочные продукты. Натуральный йогурт с низким содержанием жира, творог, кефир, ацидофилин, молочная сыворотка, сметана (10%), а также сыр твердых сортов, брынза.
3. Темная листовая зелень и капуста. Шпинат, кресс-салат, капуста кале, капуста пекинская, капуста белокочанная (в том числе и квашеная), краснокочанная, брокколи, брюссельская капуста, руккола, зелень свеклы.

4. Рыба: сардины, горбуша, шпроты, тунец (консервы), вобла вяленая, ставрида, анчоус, судак, речной окунь, корюшка, минтай, сельдь, щука, тунец.
5. Морепродукты: креветки, крабы, устрицы.
6. Орехи: миндаль, фисташки, фундук, грецкий, бразильский.
7. Семена: подсолнечника, тыквы, кунжут, мак, лён.
8. Бобовые: фасоль, горох, соевые бобы.
9. Крупы: овсяная, ячневая, рисовая, гречневая, отруби пшеничные.
10. Яйца: желток.
11. Сухофрукты: курага, инжир, изюм, финики.
12. Фрукты и ягоды: хурма, апельсины, лимоны, киви, малина, смородина.
13. Овощи: редис, морковь, огурец, помидор, оливки (консервированные).
14. Пряности и травы: базилик, кинза, чеснок, зеленый лук, укроп, петрушка, тимьян, сельдерей, мята, розмарин, майоран, крапива, листья одуванчика, зелень цикория.
15. Водоросли: морская капуста.
16. Хлеб: зерновой.
17. Мясо и птица: мясо цыпленка, телятина.