

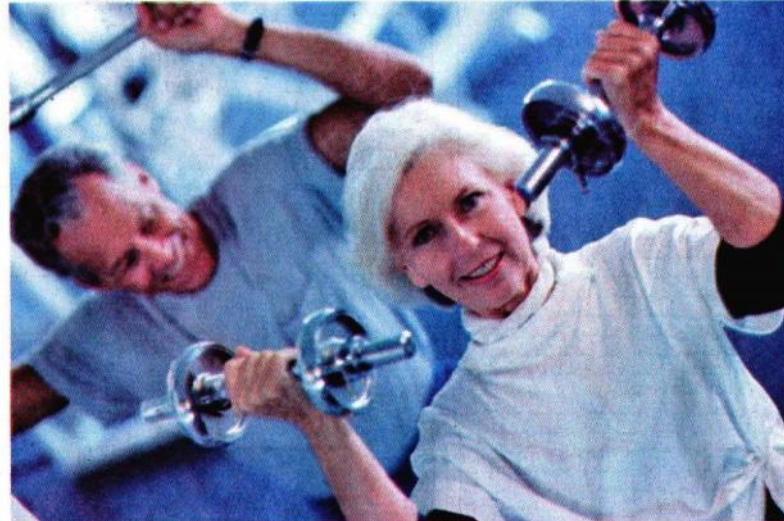
## PRESS CLIPPING SHEET

<b>PUBLICATION:</b>	Al Shorouq
<b>DATE:</b>	06-February-2016
<b>COUNTRY:</b>	Egypt
<b>CIRCULATION:</b>	280,000
<b>TITLE :</b>	Osteoporosis: Women's disease that also affects men as well
<b>PAGE:</b>	02
<b>ARTICLE TYPE:</b>	General Health News
<b>REPORTER:</b>	Staff Report

# هتنتانتنة العظام

## مرض النساء الذى يصيب الرجال أيضا

الكالسيوم فى الغذاء		
الكالسيوم من مصادر الطبيعية		
الغذاء	المقدار	محتوى الكالسيوم
الألبان		
الحليب	كوب	٢٩٢ ملجم
اللين الزبادى	كوب	٤١٥ ملجم
الجبنه البيضاء	كوب	١٢٨ ملجم
الخبز والخبز		
الخبز	كوب	٢٤٥ ملجم
الخبز	كوب	٧٢ ملجم
الأسمدة		
السردن	٣.٥	٣٧٩ ملجم
الطوب مع العظام	أربعة	٢٣٧ ملجم
السلمون	أربعة	٢٣٧ ملجم
الزبد		
السب	كوب	٥١٦ ملجم
العادي	كوب	٣٦٠ ملجم



هشاشة العظام مرض شيعه بين النساء بصورة أكبر إلا أنه أيضا مرض الرجال. ترتبط هشاشة العظام بنقص محتوى العظام من المعادن خاصة الكالسيوم. خطورة المرض فى أنه لا تسبقه أعراض إنما يفصح عن نفسه فجأة بكسر قد يكون خطيرا فى عظام الحوض أو الساعد إثر سقطة بسيطة.

هشاشة العظام مرض يترافق لفترة انحسار الهرمونات الأنثوية فيما يعرف بسن اليأس لكن هناك أيضا عوامل أخرى قد تقدم له عند الرجل والمرأة على حد سواء.. الاستعداد الوراثي. قلة النشاط البدني، تناول بعض الأدوية بصورة مستمرة قد تعوق امتصاص الكالسيوم مثل أدوية الحموضة، الأدوية المخففة للكوليسترول، بعض مدرات البول، الكورتيزون ومشتقاته، التدخين، المشروبات المحتوية على الكافيين. نقص فيتامين د الذى يحفز على امتصاص الكالسيوم.

الكالسيوم وفيتامين د، معا يضمنان عظاما قوية إذا ما حرص الإنسان على تناول جرعة يومية كافية إلى جانب ممارسة التمارين الرياضية بصورة منتظمة خاصة المشي ورفع بعض الأوزان الخفيفة.

١٠٠ ملجم من الكالسيوم يوميا إلى جانب ٢٠٠ وحدة دولية من فيتامين د، حتى سن الخمسين جرعة ملائمة يمكن الحصول عليها بسهولة من الغذاء دون اللجوء للكالسيوم فى صورته كمكمل غذائي. ضعف تلك الجرعة مطلوبة بعد الخمسين حتى السبعين من العمر تزداد بعدها الجرعة اللازمة ثانية.

أفضل مصادر فيتامين د، الطبيعية اللبن كامل الدسم والبيض والكبد. فيتامين د، يوجد فى صورة خاملة يحفزها ضوء الشمس لذا يطلق عليه فيتامين الشمس. خمس عشرة دقيقة يوميا كافية لتحويل فيتامين د، إلى الصورة النشطة. السبانخ والشاي مركبات غنية بالأوكسالات تتحد بالكالسيوم فى الأمعاء فتقلل من

كربونات الكالسيوم تحتوي على ضعف كمية الكالسيوم إذا ما قورنت بالسترات. من المعتقدات الشائعة الخاطئة تصور أن جرعات الكالسيوم الكبيرة قد تتسبب فى ترسب الكالسيوم على جدران الشرايين. الواقع أنه لا علاقة لها بترسبات الكالسيوم التى تحدث نتيجة التهاب مبدئى فى الشرايين يقود إلى تصلب الشرايين فيما بعد.

امتصاصه. لذا يجب مراعاة عدم الإسراف فى تناولها إذا ما كانت الحاجة للكالسيوم مطلوبة. الكالسيوم كمكمل غذائي يمكن تناوله فى هيئة كربونات الكالسيوم أو سترات الكالسيوم. كربونات الكالسيوم تحتاج لأحماض المعدة للصورة النشطة. حتى تمتص بينما السترات تمتص فى غياب أحماض المعدة لذا يمكن تناولها فى أى وقت.

أفضل مصادر فيتامين د، الطبيعية اللبن كامل الدسم والبيض والكبد. فيتامين د، يوجد فى صورة خاملة يحفزها ضوء الشمس لذا يطلق عليه فيتامين الشمس. خمس عشرة دقيقة يوميا كافية لتحويل فيتامين د، إلى الصورة النشطة. السبانخ والشاي مركبات غنية بالأوكسالات تتحد بالكالسيوم فى الأمعاء فتقلل من

الضرورى تناوله كمكمل غذائي.