

PRESS CLIPPING SHEET

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

هنتاننتة العظام

مرض النساء الذي يصيب الرجال أيضا

الكالسيوم في الغذاء		
الكالسيوم من مصادر الطبيعية		
الغذاء	المقدار	المحتوى الكالسيوم
الألبان		
الحليب	كوب	٢٩٢ ملجم
اللين الزبادى	كوب	٤١٥ ملجم
الجبنة البيضاء	كوب	١٧٨ ملجم
الخبز والخبزات		
الخبز المحمص، السبانخ	كوب	٢٤٥ ملجم
الخبز المحمص، البروكلى	كوب	٧٢ ملجم
الأسمدة		
المعدن، الملح مع العظام، السلمون مطب	٣.٥ أرطبة	٣٧٦ ملجم
السلمون مطب	٣.٥ أرطبة	٢٢٧ ملجم
الزبد		
الصلب	كوب	٥١٦ ملجم
العادي	كوب	٣١٠ ملجم

الأوقية تساوى ٢٨ جراما تقريبا
الزبد منتج من الصويا غلب بالبروتين



هشاشة العظام مرض رغم شيوعه بين النساء بصورة أكبر إلا أنه أيضا مرض الرجال. ترتبط هشاشة العظام بنقص محتوى العظام من المعادن خاصة الكالسيوم. خطورة المرض في أنه لا تسبقه أعراض إنما يفصح عن نفسه فجأة بكسر قد يكون خطيرا في 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 المخفضة للكوليسترول، بعض مدرات البول، الكورتيزون ومشتقاته، التدخين، المشروبات المحتوية على الكافيين. نقص فيتامين د الذي 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.

٦٠٠ 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 في صورته مكمل غذائي. ضعف تلك الجرعة مطلوب بعد الخمسين حتى السبعين من العمر تزداد بعدها الجرعة اللازمة ثانية.

أفضل مصادر الكالسيوم الطبيعية هي الألبان ومنتجاتها يليها الخضراوات الورقية «السبانخ، البروكلى، الكرنب»، المكسرات والبقول الجافة والسهم والعمل الأسود والطحينة وجنين القمح كلها أيضا مصادر غنية بالكالسيوم، بالإضافة للحمار الذي يحضر منه الكالسيوم كأفضل المصادر إذا كان من الضروري تناوله كمكمل غذائي.

كربونات الكالسيوم تحتوي على ضعف كمية الكالسيوم إذا ما قورنت بالسترات.

من المعتقدات الشائعة الخاطئة تصور أن جرعات الكالسيوم الكبيرة قد تسبب في ترسب الكالسيوم على جدران الشرايين. الواقع أنه لا علاقة لها بترسبات الكالسيوم التي تحدث نتيجة التهاب مبدئي في الشرايين يقود إلى تصلب الشرايين فيما بعد.

امتصاصه. لذا يجب مراعاة عدم الإسراف في تناوله إذا ما كانت الحاجة للكالسيوم مطلوبة.

الكالسيوم كمكمل غذائي يمكن تناوله في هيئة كربونات الكالسيوم أو سترات الكالسيوم. كربونات الكالسيوم تحتاج لأحماض المعدة حتى تمتص بينما السترات تمتص في غياب أحماض المعدة لذا يمكن تناولها في أي وقت.

أفضل مصادر فيتامين د الطبيعي اللبن كامل الدسم والبيض والكبد. فيتامين د» يوجد في 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 في الأمعاء فتقلل من