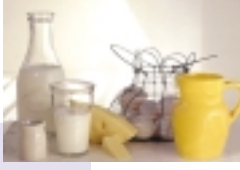


٥. أخذ كمية الكالسيوم اللازمة يومياً أي حوالي:



- ١٢٠٠ غرام للأطفال والشباب أي ما يعادل أربعة أكواب من الحليب أو ثلاثة أكواب من اللبن الرائب.

- و١٥٠٠ غرام للنساء بعد الإنقطاع النهائي للطمث (العادة الشهرية) اللذين بلغن سن اليأس و للرجال الذين تعدوا الـ٦٥ من العمر أي ما يعادل خمسة أكواب من الحليب أو أربعة أكواب من اللبن الرائب.

الكالسيوم متوفر في الحليب ومشتقاته كاللبن واللبننة والجبنة وفي بعض الخضار كالخس والسبانخ وكذلك في السردين والبيض. الكالسيوم متوفر أيضاً في مختلف الصيدليات على شكل حبوب لذا يمكنك استشارة الطبيب لتحديد مقدار حاجتك لهذه الحبوب.

٦. تعريض القدمين واليدين لأشعة الشمس ولمدة ربع ساعة يومياً لتزويد الجسم بكمية فيتامين "د" الضروري لبناء العظام. في حال تعذر ذلك يمكنك اللجوء إلى حبوب فيتامين "د" المتوفرة في الصيدليات بعد استشارة الطبيب.



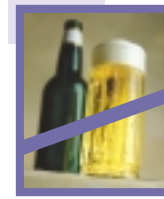
الوقاية من ترقق العظام

عملية بناء العظام في تبدل مستمر. حين نبغ الثلاثين، يزول التوازن المتواجد سابقاً في هذه العملية بحيث تصبح عظامنا مهددة بالترقق مع تقدم العمر.

يمكن الحد من هذه المشكلة عبر محاربة العوامل المساندة لعملية الترقق، لذا ننصح بما يلي:



١. التوقف عن التدخين.



٢. الحد من تناول الكحول.

٣. الحد من تناول المشروبات المحتوية على كافيين إلى كوبين أو أقل يومياً. من أهم المشروبات المحتوية على كافيين القهوة، الشاي، النسكافيه، المتي، الكاكاو، والمشروبات الغازية المحتوية على مادة الكولا كالببسي كولا والكوكا كولا.

٤. ممارسة الرياضة بشكل منتظم كالمشي، الركض، السباحة والرقص لمدة تزيد عن النصف ساعة على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع.



إذا ما انتبهنا هيك آخرتنا