

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ КОСТНОМЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ»

Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

Большую роль в укреплении костно-мышечной системы ребенка имеет питание! Детям нужно добавлять в рацион больше свежих овощей, овощи являются идеальным источником витамина С, который стимулирует процессы роста костей.. Овощи, по данным американских исследований, оказывают также выраженное антиоксидантное действие, которое предохраняет скелет от любых токсических и обменных поражений. Свежие овощи восполняют дефицит макро- и микроэлементов в организме. Наиболее важным минералом является кальций. Наибольшее его количество отмечается в зелёном луке и брокколи. Детям нужно употреблять достаточно белка, так как белковая пища является универсальным источником строительного материала для любого отдела организма. Кости примерно на 50% состоят из белка. Исследования показывают, что низкое содержание белка в диете отрицательно сказывается на процессах образования кальция и способствует разрушению костей. Также обратите внимание на 6 продуктов, наиболее полезных для укрепления костей. Кальций – главный минерал костной ткани, который обязательно должен поступать в организм каждый день. Добавляйте витамины К и D в рацион: витамины К и D крайне важны для поддержания целостности костной ткани, повышения прочности хрящей в суставах. Данные экспериментов свидетельствуют, что лица с низким содержанием витамина D в рационе (особенно в зимнее и осеннее время) имеют низкую плотность тканей и более подвержены переломам. Оптимальными источниками витамина D являются солнечные лучи и такие продукты, как жирная рыба, печень, твёрдые сорта сыра. Употребляйте продукты с витамином E, который обладает мощнейшими антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. Рекомендуется

использовать витамин Е в натуральном виде, а не в форме искусственных добавок. Оптимальное количество витамина Е содержится в семенах тыквы и подсолнечника, растительных маслах, киви, манго, помидорах. Витамин Е – отличное средство для профилактики ревматоидного артрита. Его следует получать с продуктами питания, прием искусственных добавок не рекомендуется. Добавьте в рацион больше магния и цинка. Кальций – далеко не единственный минерал, необходимый костям. Не менее важная роль отводится магнию и цинку. Магний способствует трансформации витамина D в активную форму, которая способна усваивать кальций. Максимальная концентрация элемента отмечается в орехах, морской капусте и гречневой крупе. Цинк помогает поддерживать постоянный минеральный состав костей. Научные исследования демонстрируют, что добавление цинка в рацион может повысить прочность костей как у ребенка, так и у человека в пожилом возрасте. Оптимальными продуктами для восполнения цинка являются говядина, шпинат, семена льна, устрицы, креветки и тыквенные семечки. Цинк и магний играют важную роль в поддержании плотности костной ткани.

Какие продукты укрепляют кости?

Питание играет важную роль в жизни растущего детского организма и должно быть правильным. В рацион питания должны быть включены богатые кальцием продукты. Еда 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.
- 18. Масла:** кунжутное.