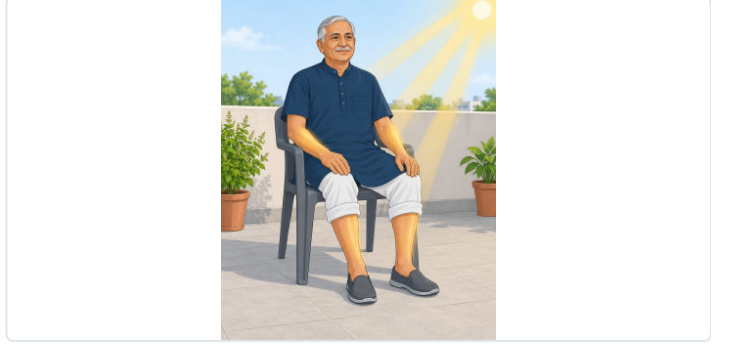


हड्डी और घाव भरने का खानपान

कैल्शियम, विटामिन डी और भरने में मदद करने वाले तत्व अपनी रसोई से



कैल्शियम वाले भारतीय खाद्य (प्रति सामान्य मात्रा, लगभग)

1 गिलास दूध (250 मि.ली.) — 300 mg • 1 कटोरी दही — 200 mg • 1 गिलास छाछ — 150 mg • 50 ग्राम पनीर — 200 mg
1 बड़ा चम्मच तिल — 175 mg • 1 कटोरी रागी (नाचनी) — 350 mg • 10 बादाम — 75 mg
1 कटोरी पकी हरी पत्तेदार सब्जी (मेथी, सरसों, चौलाई) — 150-200 mg • काँटे सहित खाई जाने वाली छोटी मछली — बहुत ज्यादा
राजमा, चना, सोया, सहजन (इमस्टिक) के पत्ते भी अच्छे स्रोत हैं।

लक्ष्य: रोज 1000-1200 mg। दो गिलास दूध, दही और एक पत्तेदार सब्जी से ज्यादातर लोगों का काम हो जाता है।

विटामिन डी

खाने से बहुत कम मिलता है। शरीर इसे धूप से बनाता है: हफ्ते में तीन-चार बार, सुबह 10 से दोपहर 3 के बीच, हाथ, पैर और चेहरे पर 15 से 20 मिनट धूप लें, उन हिस्सों पर सनस्क्रीन लगाए बिना। काँच के पीछे की धूप नहीं गिनी जाती। साँवली त्वचा को ज्यादा समय चाहिए। धूप के बावजूद ज्यादातर भारतीयों में कमी रहती है, इसीलिए हम दवा भी देते हैं।

फ्रैक्चर या घाव भरते समय अतिरिक्त मदद

- **प्रोटीन** — सबसे जरूरी। प्रोटीन वाली शीट देखें।
- **विटामिन सी** — आँवला, अमरुद, संतरा, नींबू, शिमला मिर्च, टमाटर।
- **जिंक** — दाल, मेवे, बीज, साबुत अनाज, अंडा, माँस।
- **आयरन** — खून की कमी हो तो भरना धीमा होता है। बताई गई आयरन की दवा लें।
- **खूब पानी और रेशा** — आप कम चलेंगे और कब्ज ज्यादा होगा।

हड्डी जुड़ने में क्या रुकावट डालता है

तंबाखू और धूम्रपान — निकोटीन हड्डी तक खून का दौरा घटाता है और फ्रैक्चर न जुड़ने का खतरा बहुत बढ़ाता है। अभी छोड़ने से भी फायदा होता है।

ज्यादा शराब — हड्डी बनाने वाली कोशिकाओं और कैल्शियम के अवशोषण में बाधा डालती है।

ज्यादा नमक, कोल्ड ड्रिंक और खाने के साथ कड़क चाय — ये कैल्शियम का अवशोषण घटाते या नुकसान बढ़ाते हैं।

उबरते समय भूखे रहकर वजन घटाना — भरने के लिए शरीर को ईंधन चाहिए।

