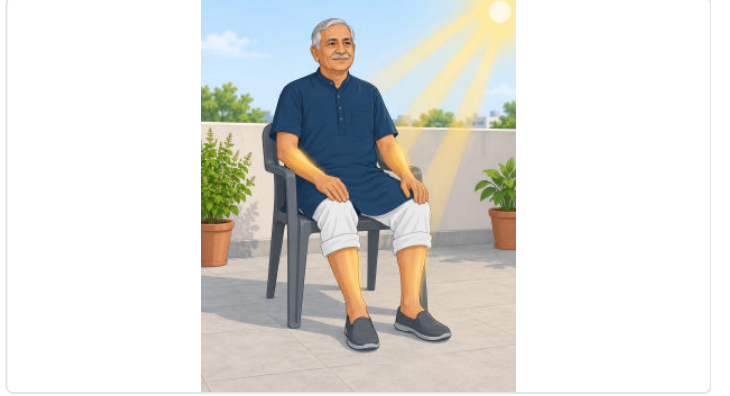


हाडे आणि जखम भरण्यासाठी आहार

कॅल्शियम, व्हिटॅमिन डी आणि बरे करणारे घटक तुमच्याच स्वयंपाकघरातून



कॅल्शियमयुक्त भारतीय पदार्थ (प्रति नेहमीचे प्रमाण, अंदाजे)

1 ग्लास दूध (250 मि.ली.) – 300 mg · 1 वाटी दही – 200 mg · 1 ग्लास ताक – 150 mg · 50 ग्रॅम पनीर – 200 mg
1 मोठा चमचा तीळ – 175 mg · 1 वाटी नाचणी – 350 mg · 10 बदाम – 75 mg
1 वाटी शिजलेली पालेभाजी (मेथी, मोहरी, माठ) – 150-200 mg · काढ्यांसह खाल्ले जाणारे छोटे मासे – खूप जास्त
राजमा, चणा, सोया, शेवग्याची पाने हेही चांगले स्रोत आहेत.

ध्येय: रोज 1000-1200 mg. दोन ग्लास दूध, दही आणि एक पालेभाजी यातून बहुतेकांचे भागते.

व्हिटॅमिन डी

अन्नातून फार कमी मिळते. शरीर ते सूर्यप्रकाशातून तयार करते: आठवड्यातून तीन-चार वेळा, सकाळी 10 ते दुपारी 3 दरम्यान, हात, पाय आणि चेहऱ्यावर 15 ते 20 मिनिटे ऊन घ्या, त्या भागांवर सनस्क्रीन न लावता. काचेतून येणारे ऊन मोजले जात नाही. सावळ्या त्वचेला जास्त वेळ लागतो. ऊन असूनही बहुतेक भारतीयांमध्ये कमतरता राहते, म्हणूनच आम्ही औषधही देतो.

फ्रॅक्चर किंवा जखम भरताना अतिरिक्त मदत

- प्रथिने – सर्वात महत्वाचे. प्रथिनांची शीट पाहा.
- व्हिटॅमिन सी – आवळा, पेरू, संत्रे, लिंबू, ढोबळी मिरची, टोमॅटो.
- झिंक – डाळी, सुकामेवा, बिया, अख्खी धान्ये, अंडे, मांस.
- लोह – रक्ताची कमतरता असल्यास बरे होणे मंदावते. सांगितलेले लोहाचे औषध घ्या.
- भरपूर पाणी आणि तंतू – तुमची हालचाल कमी असेल आणि बद्धकोष्ठता जास्त.

हाड जुळण्यात काय अडथळा आणते

तंबाखू आणि धूम्रपान – निकोटीन हाडापर्यंतचा रक्तपुरवठा कमी करते आणि फ्रॅक्चर न जुळण्याचा धोका खूप वाढवते. आताही सोडल्यास फायदा होतो.

जास्त दारू – हाड तयार करणाऱ्या पेशींमध्ये आणि कॅल्शियम शोषणात अडथळा आणते.

जास्त मीठ, कोलिट्रॅंक आणि जेवणासोबत कडक चहा – हे कॅल्शियमचे शोषण कमी करतात किंवा त्याची हानी वाढवतात.

सावरत असताना उपाशी राहून वजन घटवणे – बरे होण्यासाठी शरीराला इंधन लागते.

