

Voće i povrće čuvaju kosti

Za zdravlje kostiju prvenstveno nam trebaju kalcij i vitamin D - to već znamo. No najnovija istraživanja pokazuju da je povećan unos voća i povrća također iznimno važan za zdravlje kostiju i prevenciju osteoporoze

Istraživanje je provedeno na Medicinskom fakultetu Sveučilišta Tufts (Boston, Massachusetts, SAD), a vodila ga je dr. Bess Dawson-Hughes. Rezultati istraživanja pokazali su kako za zdravlje kostiju valja smanjiti unos ugljikohidrata, a povećati unos voća i povrća. Naime, kada razgrađuje ugljikohidrate, nutrina organizma postaje blago kisela. „U kiselom okolišu kalcij naprosto 'curi van' iz kostiju. Voće i povrće stvaraju lužnati okoliš koji je kostima 'ugodan'. Prehrana bogata ugljikohidratima, kakva prevladava u SAD-u i Europi, stvara višak kiseline, što je posebno pogubno za starije ljude koji već ionako imaju slabije kosti. Njihovi bubrezi ne mogu dovoljno brzo iz tijela izlučiti višak kiseline, zbog čega kosti dodatno pate.“, objašnjava dr. Bess Dawson-Hughes, voditeljica Laboratorija za metabolizam kostiju Sveučilišta Tufts.

U istraživanju dr. Dawson-Hughes lužnati dodaci prehrani čak su za 20 % smanjili količinu kalcija koju su sudionici izlučili iz organizma. Lužnati dodaci prehrani koji su korišteni u istraživanju još, dakako, ne postoje na tržištu, ali dr. Dawson-Hughes tvrdi kako slične učinke možete postići i neznatnom prilagodbom svoga svakodnevnog jelovnika.

Dakle, kako biste održali svoje kosti snažnima i zdravima, te prevenirali osteoporozu, svakako povećajte dnevni unos voća i povrća - pet dnevnih obroka voća i/ili je idealno. Unos ugljikohidrata smanjite na dvije male porcije dnevno, po mogućnosti integralnog kruha, žitarica ili riže, te krumpira.