

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
**Тотемский территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека по Вологодской области**
161300, Вологодская область, г. Тотьма, ул. Советская, дом 38,
тел. (81739) 2-23-83, факс 2-42-08, E-mail: to-tot@vologda.ru, <http://35/rospotrebnadzor.ru/>

05.02.2024

35-15/22-2543-2024

И.о. главного врача
БУЗ ВО «Тотемская ЦРБ»
Рычкову В.Г

Главному врачу
БУЗ ВО «Бабушкинская ЦРБ»
Комаровой Т.А.

Главному врачу
БУЗ ВО «Нюксенская ЦРБ»
Соколовой Е.В.

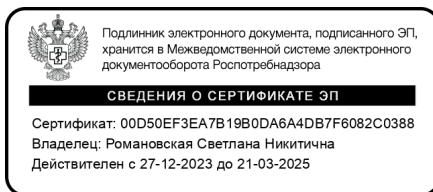
Главному врачу
БУЗ ВО «Тарногская ЦРБ»
Лебедеву Г.А.

Статья на сайт

Тотемский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области направляет информацию **«Рацион для укрепления костей и суставов».**

Предлагаем разместить данную информацию в социальных сетях своих учреждений.

И.о. начальника Тотемского
территориального отдела



С.Н.Романовская

Шалаевская Н.В.
8(81739) 2-42-09



Рацион для укрепления костей и суставов



Болезненные ощущения в суставах знакомы практически каждому взрослому человеку. Вот несколько продуктов, которые помогут поддержать этот важный орган, который отвечает за нашу подвижность.

1. Льняное масло и рыбий жир

Это известные источники омега-3 жирных кислот. Доказано, что они способствуют уменьшению воспалительных процессов в организме и благотворно влияют на суставы.

2. Кукурузные отруби, семена чиа, чечевица

Регулярный прием продуктов, содержащих пищевые волокна (клетчатку), помогает снижать воспалительные заболевания. Этот эффект связан с тем, что у нас нормализуется микробиота (состав бактерий) желудочно-кишечного тракта, который занимается регуляцией иммунного ответа. Пищевые волокна не усваиваются, они попадают в кишечник и помогают вывести продукты обмена. Чемпион по содержанию волокон – кукурузные отруби. Достаточно употреблять их по 30 г в сутки. Семена чиа и чечевица также содержат много клетчатки.

3. Перец чили

В различных видах стручкового перца содержится вещество капсаицин. Однако больше всего его в чили. Местно капсаицин действует как обезболивающее – он действует на рецепторы, которые передают сигнал боли. Не зря при проблемах с суставами рекомендуют использовать перцовые пластыри. Но применение этого вещества с пищей или в виде концентрата тоже снижает воспаление. Для достижения эффекта хватит 5 г перца чили в день.

С возрастом повышается и хрупкость костей. Как помочь им оставаться прочными?

Все знают, что для костей важен кальций. Рекомендуется принимать 1000 мг кальция в день (1200 мг – для людей старше 50 лет). Однако на прочность костей влияет не только количество кальция, но и соотношение в пищевом рационе кальция и фосфора. Кальций в пище должен в полтора-два раза превышать количество фосфора. Кроме того, для полноценного усвоения кальция в рационе должны быть еще магний, бор, медь, марганец, цинк, витамины В6, С, К и фолиевая кислота, а также определенные белки и жиры, способствующие усвоению витамина D.

Что нужно есть:



- Молоко и молочные продукты – в них оптимальное соотношение кальция и фосфора. Кроме того, жир затрудняет усвоение кальция, поэтому молочные продукты с пониженной жирностью предпочтительны.
- Свежие овощи и фрукты, особенно все виды капусты (белокочанная, брокколи, цветная), морковь, репа. Кроме кальция они содержат микроэлементы, необходимые для полноценного усвоения кальция.
- Бобовые, грецкие орехи, тыквенные и подсолнечные семечки, растительные масла – они содержат белки и жиры, необходимые для укрепления костной ткани и усвоения витамина D.
- Рыбные продукты (их нужно есть с костями): сардины, лосось.
- Продукты, богатые кальцием: сыр, яйца, печень.

Важно знать:

Некоторые продукты ухудшают усвоение кальция или способствуют его «вымыванию» из организма: это сахар, мед, изделия из пшеничной муки (макаронны, белый хлеб), кофе, чай, рафинированные масла, мясные консервы, избыток соли.

Помните, аккуратный подбор продуктов, составление сбалансированного меню обеспечит крепкие суставы и защитит их от преждевременного износа, а вам сохранит здоровье и активность до преклонного возраста!

*Тотемский территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора по Вологодской области*

