

Питание как фактор укрепления костно-мышечной системы



Много веков прошло с того времени, когда Гиппократ сделал вывод: «Еда делает человека таким, какой он есть». Этот постулат напрямую связан с нашим позвоночником, ведь от нашего питания зависит его здоровье. Оно также важно и для всего нашего организма в целом. Позвоночник представляет собой костную ткань в организме человека, поэтому на него распространяются те же советы правильного питания, как и для других костей.

Строительный материал для костей, рук, ног и зубов черпается из продуктов питания. Какие именно продукты содержат его наиболее всего?

Конечно же, в первую очередь, это молоко. Употребляется либо в чистом виде, либо как основа для каш, пудингов и коктейлей. Если давать малышам молоко ежедневно не получается из-за аллергии на лактозу, возможно, придется заменить его на менее жирное, например, козье.

На втором месте по списку кисломолочные продукты. Это сметана, творог, йогурт, кефир и сыр. В твороге содержание кальция ненамного меньше, чем в молоке. Вашему здоровому ребенку не всегда будет понятна необходимость укрепления костей, поэтому обязанность кушать каждый день кислый творог со сметаной может стать для него сомнительным удовольствием. Но многие продукты сейчас адаптированы под детей. Те же сладкие глазурированные сырки малыш почтет за счастье. Правда, пользы от такой еды будет мало. Лучше подслащивайте пищу, украшайте ее джемами, тертым шоколадом или фруктами, чтобы блюдо было интересно кушать.

Рыба заняла третье место. Она действительно питает организм волшебными силами: кальцием, фосфором, витамином D, отвечающим за усвоение кальция организмом, повышает мозговую деятельность, улучшает зрение, дает энергию. Польза рыбы неоценима. Детям рекомендуется как речная, так и морская рыбка. А после двух лет разрешаются и консервы, так как в них содержатся полезные мелкие хрящики. Если не знаете, как укрепить костные ткани ног, включите в меню больше рыбки.

Свежие овощи и фрукты, орехи, семечки, зелень и шоколад. В этих продуктах тоже есть кальций, но уровень его не так высок, как в молочных. Плюс ко всему детским организмом лучше усваиваются вещества животного происхождения, чем растительного.

Чтобы как-то укрепить кости ребенка, больше гуляйте. Ребенок не должен избегать физической активности на свежем воздухе и солнышке. В любую погоду старайтесь, чтобы ваш ребенок достаточно двигался, разрабатывал руки и ноги и получал свою долю витамина D. Для гиперактивных детей есть танцы, различные развивающие занятия, где ребенок под присмотром взрослых сможет окрепнуть физически и психологически.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛИШКОМ ЛЮБЯТ Кальций

Как выяснилось, препятствовать усвоению кальция могут другие не менее полезные вещества: белки, соли и фосфор. Любой из этих ингредиентов необходим организму не меньше, чем кальций, но излишнее употребление животного белка (больше 1г на 1кг веса) снижает усвоение кальция. Натуральное мясо полезно, но жирные колбасы и сосиски лучше не включать в рацион.

То же самое и с фосфором. Он присутствует и в газированных напитках, и в батончиках, но ведь лучше, сэкономив на «Сникерсе» и «Кока-коле» (которые, между прочим, стоят недешево), купить 400 г рыбы или побаловать ребенка детским молочным шоколадом.

Когда сладости появляются в доме не каждый день, они становятся праздником, ценятся выше и приносят больше пользы.

Соль нужна детскому организму, но не так часто, как многие допускают. Если вы привыкли пересаливать пищу для себя, ребенку от вас тоже достанется. Но малыш за редким исключением не скажет вам, что еда слишком соленая. Поэтому приучайте детей с малых лет получать ограниченное количество этой приправы.

Сбалансировав детское питание с малых лет, используя продукты, которые укрепляют костную ткань, вы приучите свое чадо к пищевому режиму на долгие годы. Конечно, вкусовые предпочтения меняются с возрастом, но привычка и умение выбирать полезное среди лишнего сохранится.