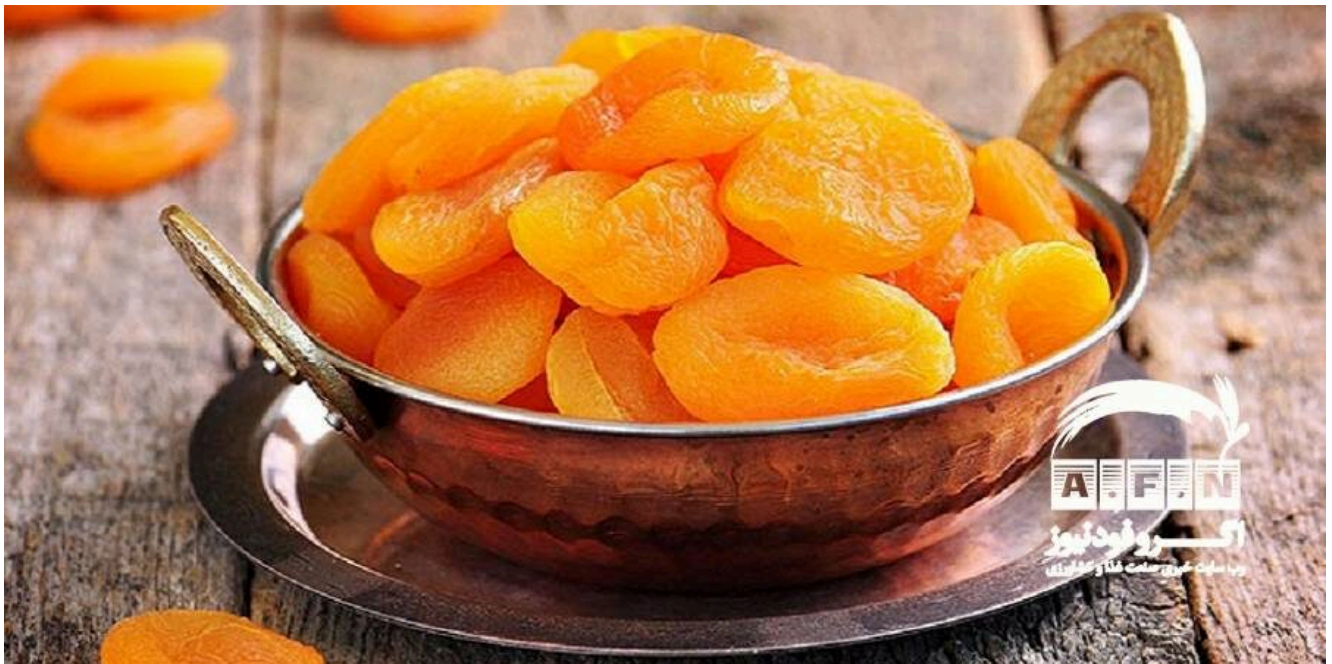


خوردن ۵ تا ۶ آلو در روز از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند



بر اساس تحقیقات جدید، گنجاندن آلو در رژیم غذایی روزانه ممکن است به سلامت استخوان کمک کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از مدیکال نیوز، پوکی استخوان، یا از دست دادن توده و تراکم استخوان، به ویژه در افراد بالای ۵۰ سال رخ می‌دهد که منجر به افزایش خطر شکستگی می‌شود.

یک مطالعه جدید از سوی محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا نشان می‌دهد که خوردن ۵ تا ۶ آلو خشک در روز می‌تواند توده و تراکم استخوان را حفظ کرده و از ابتلاء به پوکی استخوان جلوگیری کند.

همین محققان در مطالعه دوم دریافتند که از دست دادن سلامت استخوان با فرآیندهای التهابی در بدن مرتبط است و آلو خشک به عنوان ضد التهاب شناخته شده است.

پوکی استخوان وضعیتی است که در آن استخوان‌های فرد تراکم و جرم خود را از دست می‌دهند و احتمال شکستگی استخوان‌ها افزایش می‌یابد.

نیمی از زنان بالای ۵۰ سال و از هر چهار مرد یک نفر در معرض خطر شکستگی استخوان قرار دارند. از دست دادن توده و تراکم استخوان

می‌تواند در هر سنی رخ دهد. با این حال، پوکی استخوان در میان افراد مسن شایع‌تر است. پوکی استخوان بیشتر در زنان یائسه رخ می‌دهد.

استخوان‌های لگن، مهره‌های نخاعی و مچ دست شایع‌ترین محل شکستگی استخوان به دلیل پوکی استخوان هستند، اگرچه ممکن است در هر استخوانی رخ دهند. برای افراد مسن، شکستگی‌های لگن می‌تواند بسیار شدید باشد.

دکتر «مری جین سوزا»، سرپرست تیم تحقیق، خاطرنشان کرد: «التهاب ممکن است عامل مهمی برای از دست دادن استخوان پس از یائسگی و یک هدف بالقوه برای درمان‌های تغذیه‌ای باشد.»

او گفت: «آخرین تحقیقات ما بزرگترین کارآزمایی را با گروهی متشکل از بیش از ۲۰۰ زن یائسه برای بررسی ارتباط بین آلو خشک و سلامت استخوان نشان می‌دهد.»

وی در ادامه افزود: «مطالعه ما اولین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد مصرف فقط ۵ تا ۶ آلو خشک در روز از کاهش تراکم استخوان در لگن جلوگیری می‌کند، جایی که بیشترین نگرانی برای مردان و زنان مسن است زیرا شکستگی‌های لگن معمولاً منجر به بستری شدن در بیمارستان و کاهش کیفیت زندگی می‌شود.»

اگرچه لزوماً مشخص نیست که چه چیزی در آلو خشک وجود دارد که این اثر مطلوب را بر سلامت استخوان‌ها به همراه دارد، اما این میوه کامل حاوی چندین ویتامین و مواد معدنی مهم برای استخوان‌ها، از جمله پتاسیم، مس، و ویتامین K است. آلو همچنین حاوی پلی فنول است؛ ترکیباتی بیواکتیوی که به نظر می‌رسد در تشکیل استخوان نقش دارند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیکال نیوز