

21个窍门提高骨密度

从运动、饮食,到生活方式,实际上人们在一天内做的很多事情都可以用来强壮自己的骨头。近日,美国一家文摘网站总结出30个有助于提高骨密度的窍门,大家可以参照练习。

1 慢跑

英国埃克塞特大学的研究者发表在《国际流行病学杂志》上的一项研究成果

显示,每天慢跑1-2分钟就能提升骨骼健康。高冲击力的活动能刺激骨细胞,最终提高骨密度。

7 打球

美国拉什大学的运动医学医师朱莉娅·布鲁恩认为,打网球、高尔夫球和壁球也是负重运动,它们能增强骨骼力量。

一个明智的选择,吃大豆的人其骨骼更强壮。

10 喝适量的咖啡

咖啡对健康有很多好处,但是每天喝3杯以上的咖啡会妨碍人体对钙的吸收。每天喝1-2杯就足够了。

11 谨慎用药

有许多药物会促使骨质流失,它们包括类固醇、质子泵抑制剂、含有铝的抗酸剂和选择性5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRIs)。

12 多吃些橄榄

马来西亚国民大学的研究者发现,橄榄和橄榄油含有的强效抗氧化剂能减轻氧化应激反应和伤害骨骼的炎症。它还能促进骨细胞的形成。

13 穿合适的鞋子

避免穿任何可能让你绊倒、

维生素D的优质来源。此外,它们还能提供膳食纤维和其他必需的维生素,而且热量低。

15 戒烟

戒烟有无数理由,保护骨骼健康应该列在名单的前列。吸烟会大幅度降低骨密度。

16 多吃坚果

杏仁、腰果和花生等食物是镁的优质来源,它是一种能改善骨骼结构的矿物质。镁从整体上也有助于骨骼吸收钙。

17 练习瑜伽

美国哥伦比亚大学的研究者发现,227名骨质疏松症患者每天练习12分钟瑜伽(12个常见的瑜伽体式,如眼镜蛇式等)能帮助他们提高脊柱、腕骨和股骨的骨密度。

18 晒太阳

身体制造维生素D的主要方法之一是通过阳光照射皮肤。每天在户外晒

显示,每天慢跑1-2分钟就能提升骨骼健康。高冲击力的活动能刺激骨细胞,最终提高骨密度。

2 跳舞

就像慢跑一样,跳舞能增加肌肉和骨骼的重量,从而提高骨密度。

3 服用维生素D

维生素D有助于提升骨密度,因为它能帮助身体吸收钙。推荐日摄入量是600国际单位。

4 不喝碳酸汽水

美国北卡罗来纳大学教堂山分校和哈佛医学院的研究者发表在《美国临床营养学杂志》上的一项研究成果显示,每天喝1瓶碳酸饮料的女性腕部骨折的风险上升了14%。研究者推测是这种饮料中含有的咖啡因、磷或糖在某种程度上干扰了钙的吸收。

5 多吃鱼

85克煮熟的鲑鱼能提供447国际单位的维生素D,相同数量的金枪鱼罐头含有154国际单位的维生素D。

6 蹦蹦跳跳

美国杨百翰大学的研究者发表在《美国健康促进杂志》上的一项研究成果显示,每天从事2次跳跃运动(每次10-20下),坚持4个月后,腕骨的密度得到

骨质疏松症被称作是“静悄悄的流行病”,患者的骨骼会变得脆弱和易碎。当骨骼中诸如钙之类的矿物质流失,而人体补充这些矿物质的速度不足以弥补流失的矿物质时,就会导致骨量减少。由此,壮骨成为大家共同的追求。

8 饮食均衡

摄入均衡的饮食能获得提高骨密度所需的维生素和矿物质,包括磷、维生素K、镁、维生素B12和维生素B6。

9 来道豆腐菜

美国北卡罗来纳大学阿什维尔分校的研究者发现,在饮食中加入大豆是另

跌倒、疼痛和腕部骨折的鞋子,如沙滩鞋、人字拖、松糕鞋和高跟鞋。相反,选择舒适、合脚的鞋子,它们具有良好的附着摩擦力和减震性能。

14 吃绿叶蔬菜

除了乳制品,绿叶蔬菜也是钙和维

晒太阳能自然地提高体内维生素D的含量。

19 限制饮酒量

一天饮酒超过3杯,长此以往,就会干扰骨骼的形成,导致骨骼变薄和脆弱。

20 用计步器

在健身房外,一整天都要多运动身体,这么做是有道理的。使用计步器(你也可以在手机上使用应用程序或健身跟踪器)来挑战自己,在一天中行走尽可能多的步数。

21 健康的生活方式

对整体健康有益的生活习惯如不熬夜、均衡饮食以及保持良好心态等也有助于增强骨骼力量。健康的生活方式比任何一种特定的营养物质或维生素都更重要。

文/王萌

原文刊载于《北京青年报》