

Möhkəm sümüklər sağlamlığın təməlidir

İnsan bədəninin dayaqını təşkil edən sümük sistemi həyat keyfiyyətinə birbaşa təsir edən amillərdəndir. Gündəlik həyatda yeriməkdən tutmuş, əşyaları qaldırmağa qədər bir çox hərəkət bu sistemin sağlamlığı ilə mümkündür. Lakin bir çox insan sümük sağlamlığını yalnız yaş artdıqda düşünür. Halbuki güclü və sağlam sümüklər üçün düzgün qidalanma, aktiv həyat tərzı və profilaktik tədbirlər hələ gənc yaşlardan başlamalıdır. Amma sağlam vərdislərə yiyələnmək heç bir zaman gec deyil.

Yaş artdıqca sümüklərə daha çox qayğı göstərməlidir. Sümük toxuması canlı və daim yenilənən bir toxumadır. Bu toxuma uşaqlıq və gənclik dövründə sürətlə böyüyür və adətən, 30 yaşa qədər maksimum sıxlığa çatır. Bu dövrdən sonra sümük kütləsi tədricən azalmağa başlayır. Azalmanın sürəti genetik faktor, qidalanma, vitamin çatışmazlığı, fiziki aktivliyin azlığı, siqaret çəkmək, alkoqol istifadəsi, hormon balanssızlığı, bəzi dərmanların uzun müddət istifadəsi və digər amillərdən asılıdır.

Yaşlılıq sümük sağlamlığını itirmək deyil, ona daha çox dəyər vermək dövrüdür. İllər keçdikcə bədən bir çox funksiyaları kimi sümüklər də zəifləməyə başlayır. Xüsusilə 50 yaşdan sonra sümük toxuması tədricən sıxlığını itirir. Bu, yaşlı insanlarda daha çox sınıq və zədələnmə riski yaradır. Prosesin qarşısını almaq mümkün olmasa da, onu yavaşlatmaq və sümük sağlamlığını qorumaq olar. Hərəkətli həyat, balanslı qidalanma və müntəzəm tibbi nəzarət daha sağlam və müstəqil yaşamağa kömək edir.

Gəzinti, qaçış, rəqs, yoqa və sair məşqləri sümük sıxlığını artırır və osteoporozun (sümük eriməsi) qarşısını alır. Osteoporoz sümüklərin kövrəkləşməsi və sıxlığını itirməsi ilə xarakterizə olunan bir xəstəlikdir. Xəstəliyin ən təhlükəsi onun uzun müddət heç bir simptom verməməsidir. Çox zaman adi bir yıxılma nəticəsində sümük sınığı ilə aşkarlanır. Buna görə də 50 yaşdan sonra sümük sıxlığının müntəzəm yoxlanması tövsiyə olunur.

Sümüklərin sağlam formalaşmasına nail olmaq üçün qazlı içkilərdən, turşuluq əmələ gətirən və duzlu qidalardan imtina etmək, kalsium, kalium, maqnezium və C,



K, D vitaminləri ilə zəngin olan qidalara üstünlük vermək lazımdır. Mütəxəssislər kalsium, D və K2 vitaminlərini birlikdə qəbul etmədən sümüklərin güclənməsinin mümkün olmadığını bildirirlər. Qeyri-kafi və ya həddindən artıq dozalar isə əks təsir göstərə bilər. Yalnız kalsium qəbul edilsə, D vitamini əksik olsa, sümüklər yerinə kalsium damarlara yerləşəcək.

Kalsium sümüklərin əsas tikinti materialıdır. O olmadan sümük kütləsi zəifləyir və kövrəkləşir. Kalsium bədəndə daxil olarkən birbaşa sümüyə getmir düzgün oriyentasiya və udma üçün onun "köməkçi"lərə ehtiyacı var. Yetkin bir insanın gündəlik kalsiuma ehtiyacı 50 yaşa qədər 1000 mq, 70 yaşdan yuxarı isə 1200 mq-dır. Gündə 1-2 stəkan süd, 1 kasa qatıq və 1 dilim pendir bu ehtiyacı ödəməyə kömək edə bilər. Ancaq tək qida deyil, həm də mədə turşusunun səviyyəsi, D vitamininin vəziyyəti və maqneziumun varlığı udulmanı müəyyənləşdirir.

D vitamini kalsiumun bağırsaqlardan sorulmasını təmin edir. Əks halda kalsiumun sorulması 30 faizə qədər azalır, orqanizm ehtiyac duyduğu kalsiumu sümüklərdən alır. Bu da sümük sıxlığının səssiz azalmasına səbəb olur. D vitamini çatışmazlığı olan insanlarda, kifayət qədər kalsium qəbul edilsə belə, sümük zəifliyi baş verə bilər. Siqaret və alkoqol istifadəsi sümük sıxlığını azaldır. Eyni zamanda qazlı içkilərin tərkibindəki fosfat kalsiumun sorulmasını azalda bilər. 50 yaşdan yuxarı insanların təxminən 70 faizində D vitamininin səviyyəsi qeyri-kafidir. D vitamin çatışmazlığı zamanı gündəlik tövsiyə olunan doza 2,000-4,000 IU-dur.

Mütəxəssislər K2 vitaminini gözədən qaçan qoruyucu olduğunu düşünür. O, kalsiumun sümüyə və damarlardan uzaqlaşmasına kömək edən kritik bir vitamindir. K2 kalsiumun damar divarlarında yığılmasının qarşısını alır və onu sümüklərə yönləndirir. Bu, ateroskleroz (damar sərtliliyi) və ürək-damar xəstəlikləri riskini azaldır. K2 olmasa, kalsium sümüklərdə sabitləşə bilməz, yumşaq toxumalarda və ya orqanlarda toplanar. Təvsiyə olunan gündəlik 90-180 mikrogram olan K2 dozası qatıq, kefir, duzlu koləm kimi fermentləşdirilmiş məhsullarda, bəzi pendirlərdə və yumurta sarısında olur.

Maqnezium da kalsium kimi mühüm sümük mineralıdır. Gündəlik maqnezium ehtiyacı kişilərdə 400-420 mq, qadınlarda 310-320 mq-dır. Çatışmazlıq halında əzələ spazmları, yorğunluq, ürək ritminin pozulması müşahidə edilir. Balqabaq tumları, badam, ispanaq, bütün növ taxıllar və qara şokolad maqnezium mənbəyidir.

Sitrus meyvələrində, pomidor, bibər və digər meyvə-tərəvəzlərdə olan C vitamini kollagenin qəbul edilməsində, mineralların birləşdirici toxumaya yapışmasında mühüm rol oynayır. Sümüklərin möhkəmlənməsi üçün bu qidalar gündəlik rasiona əlavə edilməlidir.

Mütəxəssislərin tövsiyələrinə əməl etməklə, düzgün qidalanma, müntəzəm fiziki aktivlik və günəş şüasından kifayət qədər faydalanmaqla sümük sistemimizi möhkəm və sağlam saxlaya bilərik. Bunun üçün həm də illik sümük sıxlığı müayinələrindən keçmək vacibdir.

Ülkər XASPOLADOVA,
"Azərbaycan"