

ஆரோக்கியமான எலும்பு - மூட்டுகளுக்கான உணவுப் பழக்க அட்டவணை

| உணவு ஆதாரங்கள் | | உணவுச்சத்துக்கள் | எலும்பு - மூட்டுகள் ஆரோக்கியத்தில் இதன் பங்கு |
|--|--|---------------------|---|
| சைவம் | அசைவம் | | |
| பால், பாற்கட்டி, தயிர், அடர் வண்ண இலை காய்கறிகள்  | கோழி வகை, நன்றாக வேக வைத்த முட்டை  | கால்சியம், பாஸ்பரஸ் | எலும்பின் முக்கிய அங்கம், திசுக்கள் விறைப்பு, வலிமை மற்றும் நெகிழ்வுக்குக் காரணமாகிறது |
| காளான்கள், பால், சோயா  | காட் மீன் எண்ணெய், முட்டை மஞ்சள் கரு  | வைட்டமின் D | கால்சியம் கிரகிக்கப்படவும், எலும்பு மாற்றியமையவும், எலும்பு முறிவு குணமடையவும் உதவும் |
| பசளிக்கீரை, பாதாம் கொட்டைகள்  | — | மேக்னீசியம் | எலும்புகளின் ஆதார வளர்ச்சி, நடைப்பாங்கு, தோற்ற அமைவு மேம்பட உதவும் |
| அவரை வகை, வறுத்த பூசணி விதைகள்  | ஓட்டு மீன், கோழி வகை  | துத்தநாகம் | பொதுவான எலும்புக்கூடு வளர்ச்சி - எலும்பு அடர்த்தியை மேம்படுத்தி எலும்பு முறிவு அபாயங்களைக் குறைக்கும் |
| பால், தயிர்  | மீன், கோழி வகை  | வைட்டமின் B12 | எலும்பு நெய் அபாயங்களையும் இடுப்பு எலும்பு முறிவு அபாயத்தையும் குறைக்கும் |
| நாரத்தை பழ ரசம் (ஆரஞ்சு, எலும்மிச்சை, கிரேப்புரூட்), குடமிளகாய்  | — | வைட்டமின் C | எலும்புக் கூட்டில் கோலாஜன் சவ்வு உருவாக உதவும் - எலும்பு வலிமை மற்றும் கட்டுமானத்தில் உதவும் |
| பசளிக்கீரை, புரொகொல்லி, சோயாபீன்  | — | வைட்டமின் K | எலும்பு ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி எலும்பு முறிவு அபாயங்களைக் குறைக்கும் |



DR. MOHAMED SAMEER .M

Orthopaedic Surgeon

ASHOK NAGAR, CHENNAI



தேசிய உடல்நல நிலையங்கள், துணை உணவுகள் அலுவலகம்