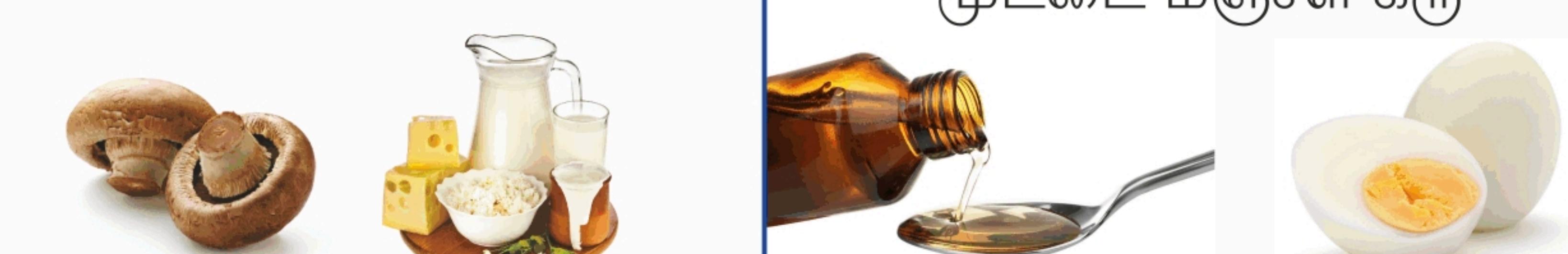
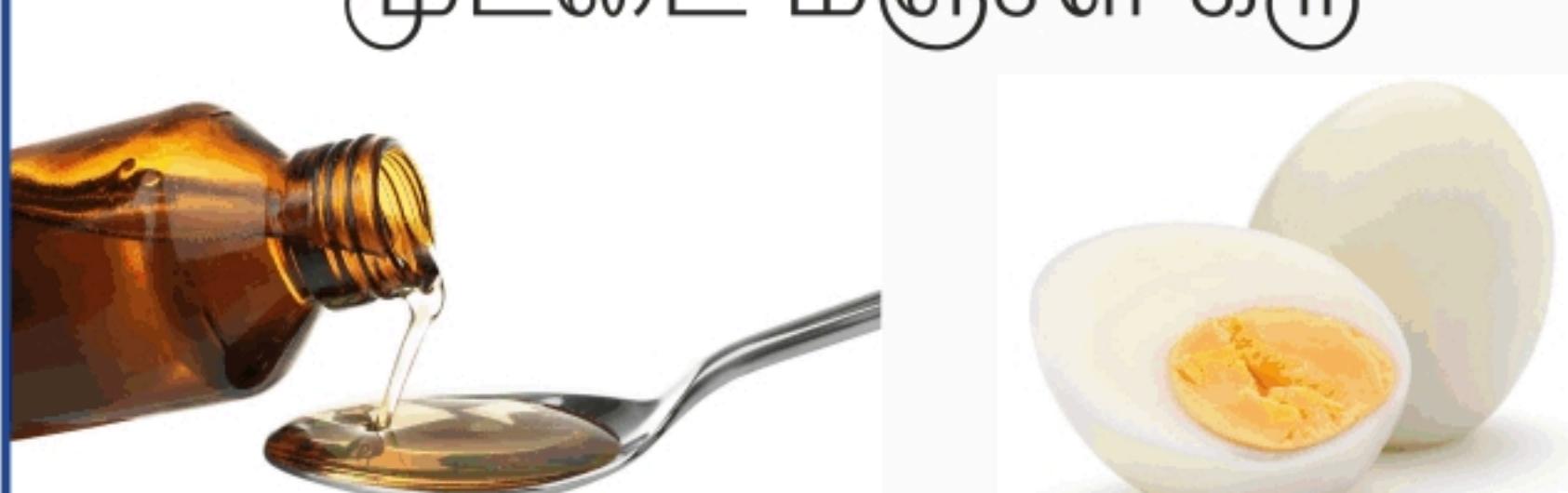
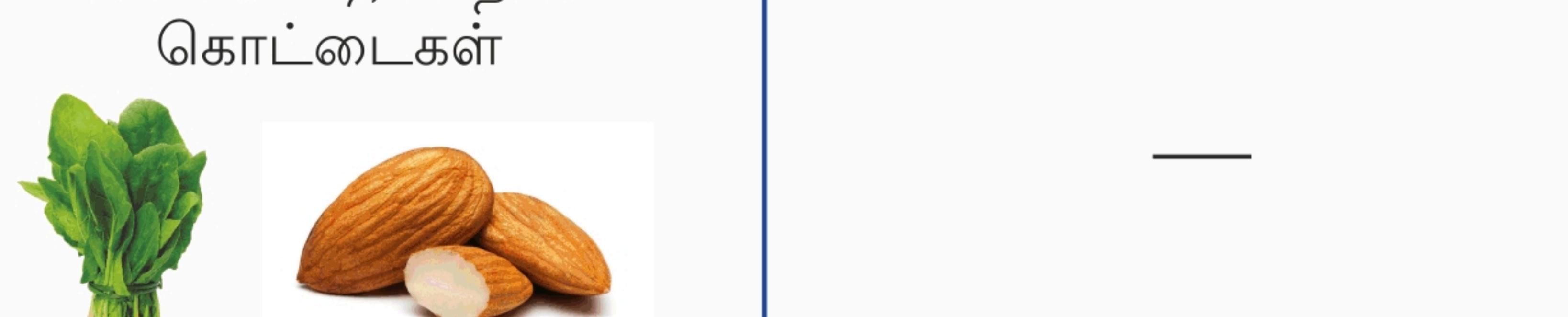
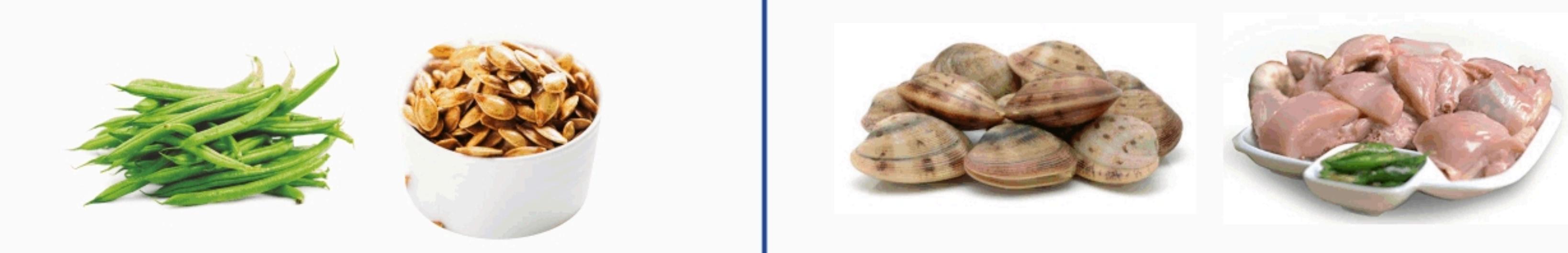
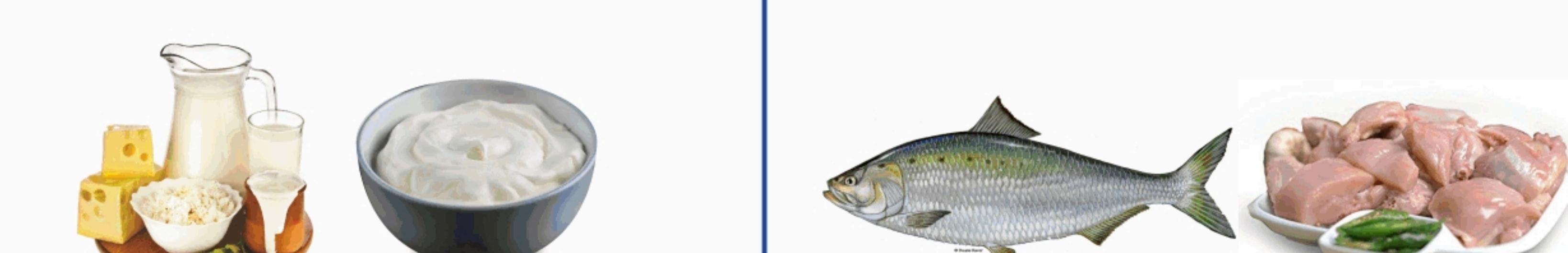
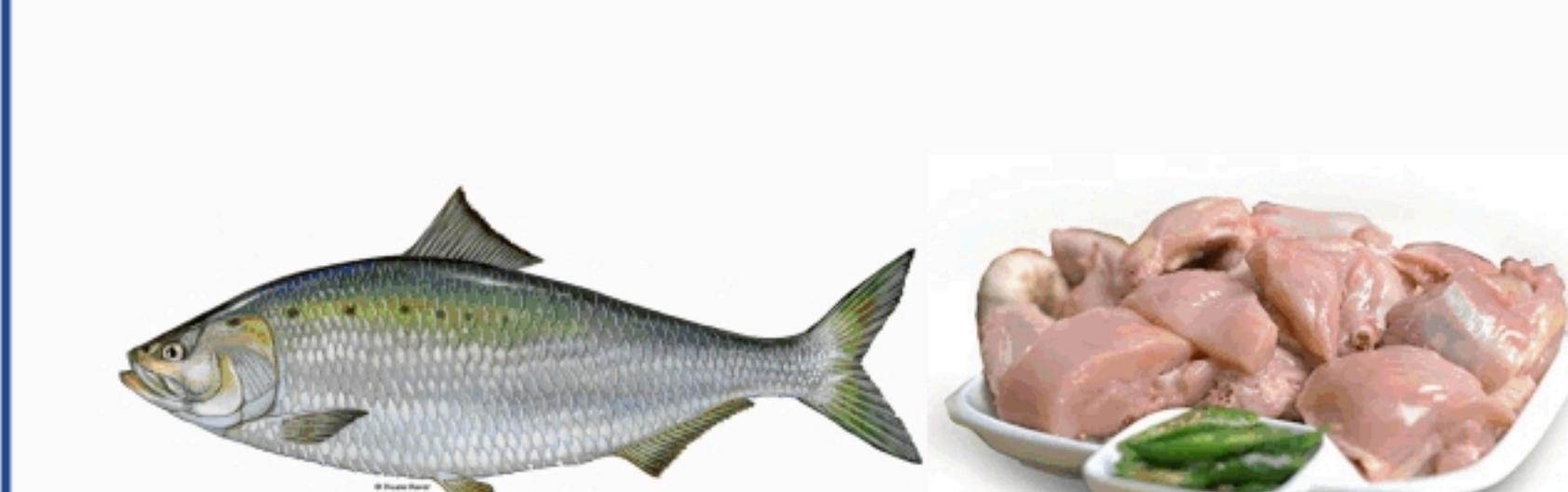
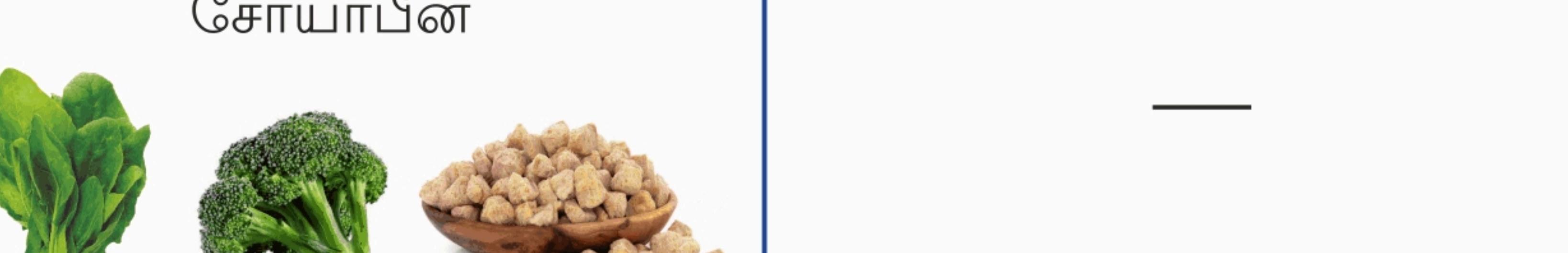


ஆரோக்கியமான எலும்பு - மூட்டுகளுக்கான உணவுப் பழக்க அட்டவணை

உணவு ஆதாரங்கள்		ஊட்டச்சத்துகள்	எலும்பு - மூட்டுகள் ஆரோக்கியத்தில் இதன் பங்கு
ஈசவம்	அஈசவம்		
பால், பாற்கட்டி, தயிர், அடர் வண்ண இலை காய்கறிகள் 	கோழி வகை, நன்றாக வேக வைத்த மூட்டை 	கால்சியம், பாஸ்பரஸ்	எலும்பின் முக்கிய அங்கம், திசுக்கள் விறைப்பு, வலிமை மற்றும் நெகிழ்வுக்குக் காரணமாகிறது
காளான்கள், பால், சோயா 	காட் மீன் எண்ணெய், மூட்டை மஞ்சள் கரு 	வைட்டமின் D	கால்சியம் கிரகிக்கப்படவும், எலும்பு மாற்றியமையவும், எலும்பு முறிவு குணமடையவும் உதவும்
பசளிக்கீரை, பாதாம் கொட்டைகள் 	—	மேக்ஸீசியம்	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 நைவு அபாயங்களையும் இடுப்பு எலும்பு முறிவு அபாயத்தையும் குறைக்கும்
நாரத்தை பழ ரசம் (ஆரஞ்சு, எலும்பிச்சை, கிரேப்புரூட்), குடமிளகாய் 	—	வைட்டமின் C	எலும்புக் கூட்டில் கோலாஜன் சவ்வு உருவாக உதவும் - எலும்பு வலிமை மற்றும் கட்டுமானத்தில் உதவும்
பசளிக்கீரை, புரோகொல்லி, 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