

## 5 طرق تساعدك على تقوية عظامك في منتصف العمر



الخميس 11 ديسمبر 2025 م

العظام السليمة تتمتع بقوة شديدة مثل الفولاذ، بينما العظام الضعيفة قد تنكسر بقوة عطسة بسيطة، لكن قلة من الناس لا يفكرون في صحة عظامهم إلا عندما يتعرضون لكسر أو يعانون من مشاكل فيها.

ويوصي الأطباء والخبراء بمجموعة من الأشياء التي يمكنك القيام بها للحفاظ على شكل العظام قبل الوصول إلى منتصف العمر. وتقول الدكتورة كاري روكتون، أخصائية التغذية бритانية: "إن صحة العظام المثالية تتعلق بالمزيج الصحيح بين النظام الغذائي وماراثنة التمارين الرياضية".

وأضافت: "بطول منتصف العمر، لا يمكنك العودة بالزمن إلى الوراء لإعادة ضبط ذروة كتلة العظام لديك، والتي يتم إصلاحها في منتصف العشرينات من عمرك. لذا فإن الهدف هو الحفاظ على كتلة العظام لديك بالفعل".

وقالت الدكتورة فيديريكا أماتي، رئيس قسم التغذية في مركز "زوبي" бритانيا: "عندما نصل إلى منتصف العمر، تصبح حماية عظامنا واحدة من أهم الخطوات التي يمكننا اتخاذها للبقاء نشيطين ومستقلين و مليئين بالحيوية لسنوات قادمة".

وتتابعت: "لا تعني العظام القوية تجنب الكسور فحسب، بل إنها تدعم قدرتنا على التحرك بثقة، والاستمتاع بالتمارين الرياضية، وعيش الحياة التي نريدها".

وأبرزت صحيفة "ديلي ميل"، قائمة بأهم العادات الأساسية التي تحافظ على قوة العظام، على النحو التالي:

### السردين والتوفو لتعزيز الكالسيوم

بدون الكالسيوم، سوف تنهار أجسامنا حرفياً يوجد حوالي 99 بالمائة من الكالسيوم في الجسم في عظامنا وأسناننا، لكنه ضروري أيضاً لانقباضات العضلات، بما في ذلك ضربات القلب، ونقل الإشارات العصبية، وتجلط الدم، وإطلاق الهرمونات.

وإذا كان نظامك الغذائي لا يوفر ما يكفي من الكالسيوم لتلبية هذه الاحتياجات الأساسية، فإنه يستنزف المعدن من عظامك، مما يؤدي إلى إضعافها.

ويعد الحليب من أبرز المصادر التي تحتوي على الكالسيوم ومفتاح بناء عظام قوية. لكن حليب البقر ليس المصدر الجيد الوحيد للكالسيوم.

يقول الخبراء إن الزيادي والجبن عالي الجودة من المصادر الممتازة للكالسيوم الموجود في منتجات الألبان.

وبينما قد يعاني البعض من مشاكل في هضم اللاكتوز، فإن الحليب النباتي المدعّم مثل حليب الصويا أو حليب الشوفان، والأسمدة المعلبة ذات العظام الطيرية بما فيها السردين والسلمون، والتوفو الغني بالكالسيوم هي أيضاً خيارات جيدة.

وتحتوي 50 جراماً فقط من السردين المعلب على 340 ملجم من الكالسيوم، أي ما يقرب من نصف الكمية اليومية الموصى بها، وفي الوقت نفسه، تحتوي (50 جراماً) من سمك السلمون المعلب على 180 ملجم من الكالسيوم.

وتضيف الدكتورة أماتي: "تحتوي بعض الخضروات- مثل السبانخ والراوند- على الكالسيوم، ولكن أجسامنا تكافح لامتصاصه بسبب المركبات التي تسمى الأوكسالات لذا، إذا كنت تعتمد على النباتات للحصول على الكالسيوم، فاختار الكرنب أو البروكلي بدلاً من ذلك".

وأوضحت: "يمكن أن تساعدك المكمولات الغذائية إذا كنت تعاني من نقص، ولكن لا يفضل الإكثار منها ترتبط الجرعات العالية بحوادث الكلى، وقد تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى بعض النساء تناول الطعام أولاً - تناول المكمولات الغذائية عند الحاجة فقط".

### الألوية للبروتين

الكالسيوم ليس هو التعديل الغذائي الوحيد الذي يمكن أن يساعد في تعزيز صحة العظام ووفقاً لخبراء التغذية، فإن البروتين له دور في ذلك أيضاً

من خلال تضمين النظام الغذائي بالأنواع المناسبة من الطعام، يمكن الحصول على الكثير من البروتين في نظام غذائي نباتي أو نباتي صرف، لكن الأشخاص الذين يتجنبون اللحوم والأسماك يعيشون إلى تناول كمية أقل

مع ذلك، حتى لو كنت من آكلي اللحوم، فقد لا تحصل على ما يكفي من البروتين، خاصة إذا كان عمرك 60 عاماً أو أكثر، لأنه مع تقدمنا في السن، تقل كفاءة أجسامنا في امتصاص البروتين أو الاستفادة منه ويؤدي نقص البروتين إلى الكسور، وضعف العضلات، وضعف جهاز المناعة

وتقول هيئة الخدمات الصحية ببريطانيا، إن النساء في جميع الأعمار يجب أن يتناولن حوالي 45 جراماً يومياً والرجال 55 جراماً

وتقول الدكتورة روكتون: "تشمل المصادر عالية الجودة اللحوم والأسماك والبيض والزبادي اليوناني والفالصوليا والبقوليات والمكسرات حاول توزيع كمية البروتين التي تتناولها على مدار اليوم، لأن هذا يدعم الامتصاص والاستخدام في الجسم".

### الفيتامينات ضرورية

تقول الدكتورة روكتون: "الكالسيوم والبروتين من العناصر الغذائية البنوية التي تخلق صلابة العظام، ولكن فيتامين د ضروري أيضاً لتأكيد الكالسيوم في مصفوفة العظام ويعتبر فيتامين سي ضرورياً لبناء الكولاجين، وهو البروتين الذي يعطي العظام مرونته، مما يساعد على تجنب الكسور".

وتضيف الدكتورة روكتون أن "المحضيات واللفاف والكيوي والتوت هي المصادر الأغنى". وأشارت إلى أن "كوب صغير من عصير البرتقال النقي يوفر أكثر من 80 في المائة من توصيتك اليومية بفيتامين سي ويعتبروجبة إفطار بسيطة".

وتوصي هيئة الخدمات الصحية ببريطانيا أيضاً بتناول مكمولات فيتامين د بقدر 10 ميكروجرام يومياً خلال شهري أكتوبر وأبريل عندما يكون ضوء الشمس، المصدر الرئيسي، نادراً

لكن المكمل الغذائي لن يكون فعالاً بمفرده ستحتاج إلى الاهتمام بجوانب أخرى من صحة العظام، مثل تناول الكالسيوم

في عام 2022، أفادت دراسة أجرتها مجلة نيو إنجلاند الطبية أن البالغين الأصحاء في الخامسة من العمر أو أكبر والذين تناولوا فيتامين د يومياً لمدة خمس سنوات لم يكن لديهم خطر أقل للإصابة بالكسور من الأشخاص الذين لم يتناولوا المكمولات الغذائية

نقول الدكتورة أماتي: "إن تناول جرعات كبيرة من فيتامين د "احتياطاً" لا يجعل العظام أقوى إن الأمر لا يقتصر هنا على تناول المزيد من الطعام، بل يتعلق الأمر بالحفاظ على مستويات صحية، وليس تناول جرعات زائدة من الطعام".

### التمارين الرياضية

كما أن ممارسة التمارين الرياضية ضرورية أيضاً للحفاظ على قوة العظام في منتصف العمر

تقول الدكتورة سابين دوناي، الطبيبة العامة ومؤسسة عيادة فيافي الخاصة في لندن: "إتنا بحاجة إلى قوى عالية التأثير وقصيرة المدة مثل القفز وحركات القفز وتدريبات المقاومة الثقيلة مثل رفع الأثقال والقرفصاء والخطوات الموزونة".

وأشارت إلى أن اختيار السباحة أو ركوب الدراجات أو المشي أو ممارسة التمارين المتوازنة مثل اليوجا لا يبني العظام بشكل مباشر ولكنها تعتبر أدوات قوية لمنع السقوط - أحد الأسباب الرئيسية للكسور

وتوصي الدكتورة روكتون الجميع بإدراج تدريب القوة والتمارين القفزية (تمارين الارتداد) في روتينهم الأسبوعي

### حل مشكلة الشخير

في الحالات الشديدة من الشخير، يمكن أن يؤدي انسداد مجراي الهواء إلى انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، حيث ترتفع جدران الحلق بشدة مما يؤدي إلى التوقف عن التنفس مؤقتاً

مع مرور الوقت، قد يزيد هذا من خطر الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية قاتلة و هو شائع بشكل خاص عند الذكور، وفي منتصف العمر، وكبار السن، والأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن

لكن وفقاً لبحث أمريكي حديث، فإن المصابين بهذه الحالة قد يكونون أكثر عرضة لضعف العظام وجدت الدكتورة ذكريات الجوير، الأستاذة المساعدة في تقويم الأسنان بجامعة بافالو والمُؤلِّفة الرئيسة للدراسة، أن الأشخاص الذين يعانون من انقطاع التنفس أثناء النوم لديهم كثافة معدنية للعظام أقل بشكل ملحوظ من أولئك الذين لا يعانون من هذه الحالة

وفي مقال لها في مجلة "ممارسات الجمعية والفك والنوم"، قالت إن علاج هذه الحالة قد يقلل من "احتمالية انخفاض كثافة المعادن في العظام".

وتقول الدكتورة أماتي أيضًا: "هذه الحالة المخفية في كثير من الأحيان أكثر شيوعاً في منتصف العمر مما يدركه الكثير من الناس، ويربط البحث الآن بين انقطاع النفس أثناء النوم وانخفاض كثافة العظام وزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام".

وأضافت: "إذا كنت تشعر بصوت عالٍ، أو تشعر بعدم الانتعاش على الرغم من نومك طوال الليل، أو لاحظ شخص ما أنه تتوقف عن التنفس أثناء الليل، فمن المفيد التحدث إلى طبيبك".

وأوضحت: "لا يؤدي علاج انقطاع التنفس أثناء النوم إلى تحسين الطاقة فحسب، بل قد يساعد أيضًا في حماية عظامك".