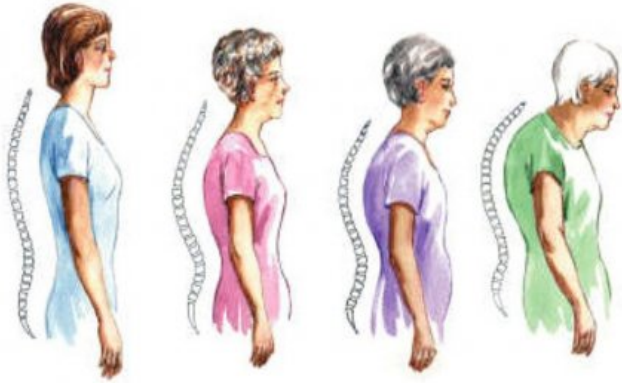




Düzgün qidalanmaq sümük quruluşu üçün də vacibdir. Xüsusilə də sümük qırıqları ilə qarşılaşmamaq üçün yaşlı insanlar daha çox özlərinə diqqət etməlidirlər.

İmmunitet.az xəbər verir ki, türkiyəli travmatoloq Serdar Necmioğlu sümük quruluşu üçün doğru qidalanma haqqında danışib. Onun sözlərinə görə, ilk olaraq ana südü uşaqlara verilməli. 15-20 yaş aralarında bu gücləndirilməlidir. Sümüklərin sağlamlığı üçün vitamin və minerallar düzgün şəkildə tənzimlənməlidir.

Kalsium – Sümükləriniz üçün mühümdür. Süd və süd məhsulları, fıstıq, qoz, fındıq, brokoli, yaşıl yarpaqlı tərəvəzlər, balıq və s. yeyilməlidir.

A vitamini – Sümük inkişafı və böyüməsi üçün olduqca lazımdır. Süd, yumurta, balıq, qaraciyər, kivi, ərik, əncir A vitamini ilə zəngindir.

Potasium – Sümüklər üçün gərəklidir. Günlük ehtiyac 3,5 qramdır. Tünd yaşıl yarpaqlı tərəvəzlər, kartof, qatıq bununla zəngindir.

D vitamini – Balıq, yumurta, süd, yulaf, kərə yağı D vitamini ilə zəngindir.

K vitamini – Sümük dostudur. Tərəvəzlər, ispanaq, digər yaşıllıqlar, kərə yağı, pendir, lobyə, yaşıl çay, kivi k vitamini ilə zəngindir.

Bu portalda yerləş