

## **Βιταμίνη D, Νάτριο, Φώσφορος, Φρούτα και λαχανικά**

### **ΒΙΤΑΜΙΝΗ D**

Αποτελεί το βασικό συνεργάτη του ασβεστίου για τη σκελετική υγεία, γιατί ελέγχει το μεταβολισμό και την απορρόφηση του ασβεστίου. Γιαυτό το λόγο είναι απαραίτητη η επαρκής πρόσληψη βιταμίνης D.

Βασική πηγή αποτελεί η **έκθεση** στην **ηλιακή ακτινοβολία**. **15 λεπτά** έκθεση στον ήλιο 2 με 3 φορές την εβδομάδα στα χέρια, το πρόσωπο και τους ώμους καθ' όλη τη διάρκεια του ημερολογιακού έτους συστήνονται σε όλους προκειμένου να αυξήσουν την πρόσληψη βιταμίνης D.

Πηγές βιταμίνης D: τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη D: **λιπαρά ψάρια** όπως **σαρδέλα, τόνος, σολομός, εμπλουτισμένο με βιτ. D, γάλα, εμπλουτισμένα με βιτ. D δημητριακά πρωινού, αυγά**

### **ΝΑΤΡΙΟ**

Ένα από αυτά είναι το **αλάτι** και συγκεκριμένα το νάτριο που περιέχει σαν συστατικό του. Το νάτριο κάνει **κακό** τόσο στην **υγεία της καρδιάς μας** όσο και στην **υγεία των οστών μας**, για αυτό πρέπει να το **περιορίζουμε**. Πρακτικά είναι υγιεινό να **μειώσουμε** τη χρήση των ακολούθων: το αλάτι στο τραπέζι μας, τους μαγειρικούς κύβους, κέτσαπ, μουστάρδα, κονσέρβες ακόμα και γλυκές, αλμυρά τυριά και αλλαντικά, σόδα, επεξεργασμένα τρόφιμα όπως μπισκότα, κρουασάν.

### **ΦΩΣΦΟΡΟΣ**

Επειδή η **υπερπρόσληψη** φωσφόρου **δρα αρνητικά** στην ευόδωση σκελετικής υγείας καλό είναι να **αποφεύγετε** να πίνετε **αναψυκτικά** τύπου κόλα, τα οποία είναι ιδιαίτερα πλούσια σε φώσφορο.

### **ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ**

Τα τελευταία χρόνια μελετάται η **θετική επίδραση** διαφόρων διατροφικών παραγόντων στη σκελετική υγεία (όπως το μαγνήσιο, η βιταμίνη K, η βιταμίνη A, φυτοοιστρογόνα, βιταμίνη C, κάλιο). Είναι σημαντικό το διαιτολόγιο μας, εκτός από πλούσιο σε ασβέστιο, να είναι **ισορροπημένο** και **πλήρες**. Το διαιτολόγιο θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον **5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως**, όπου 1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 μέτριο φρούτο ή 1 φλιτζάνι σαλάτα ή ½ φλιτζάνι βρασμένη σαλάτα.