

Thực đơn cho Người Bị Loãng Xương Cần Tránh.

Saturday, November 14, 2009

Loãng xương là căn bệnh thường gặp ở nhóm trung cao tuổi nhưng ở phụ nữ, nhất là khi mãn kinh lại càng tăng cao. Việc cung cấp đủ can-xi và vitamin D cho cơ thể đóng một vai trò quan trọng. Tuy nhiên, không phải thực phẩm nào cũng tốt, đặc biệt là 5 thực đơn dưới đây là những thực đơn người bị loãng xương cần tránh.

1. Thực đơn nhiều muối

Theo nghiên cứu của các chuyên gia ở Đại học Washington và theo Hướng dẫn về ăn uống (DGA) mới nhất áp dụng tại Mỹ, thực đơn nhiều muối được xếp là mối nguy hiểm hàng đầu gây bệnh loãng xương. Theo đó, những phụ nữ mãn kinh nếu ăn nhiều muối sẽ tăng nguy cơ gây tổn thất các khoáng chất cao hơn so với những người còn trẻ và cũng do ăn mặn nên nhiều phụ nữ trung cao tuổi phải bổ sung rất nhiều can-xi. Theo hướng dẫn DGA thì mọi người chỉ nên giới hạn 2.300mg muối/ ngày là đủ, mức này tương ứng với 1 thìa cà phê nhưng trong thực tế có nhiều người ăn tới 4.000mg/ngày. Nếu tiêu thụ 2.300mg natri thì mức tổn thất can-xi qua đường nước tiểu ước khoảng 40mg/ngày.

* Mức khuyến cáo về bổ sung can-xi và vitamin D như sau:

Can-xi: Đối với nhóm từ 50 tuổi là 1000mg can-xi/ngày, nếu cao tuổi hơn tăng lên 1.200. Vitamin D: 200 đơn vị quốc tế (IU)/ngày cho nhóm đến 50 tuổi và 400 IU (trên 50-70 tuổi); 600 IU/ngày cho nhóm sau 70 tuổi. Riêng các loại thực phẩm đã chế biến cung cấp khoảng 75% mức cần thiết về muối cho cơ thể. Khi dùng thực phẩm đã chế biến, đóng hộp cần đọc kỹ nhãn mác.

2. Thức uống

Một số loại thức uống như nước ngọt có gas, các loại nước soda... là thức uống chứa nhiều acid phosphoric, làm tăng quá trình bài tiết can-xi vào trong nước tiểu và hầu hết những loại nước ngọt đều không chứa can-xi nên không có lợi cho cơ thể. Để khắc phục, có thể thay bằng những thức uống khác có lợi như nước ép hoa quả tăng cường vitamin và can-xi hay sữa đã tách mỡ.

3. Thực đơn chứa nhiều caffein

Nhóm thực phẩm này chủ yếu là thức uống, nó có thể làm nghèo can-xi của xương và qua nghiên cứu, người ta phát hiện thấy mỗi ngày tiêu thụ 100mg caffein sẽ làm mất đi khoảng 6mg can-xi. Mức tổn thất này không bằng tác hại của muối nhưng ở phụ nữ khi không cung cấp đủ can-xi thì caffein lại càng gây hại. Cà phê là thức uống chứa nhiều caffein nhất, ví dụ 1 tách cà phê 500g chứa tới 320mg caffein, một lon soda có tới 80mg caffein. Riêng chè cũng có chứa caffein nhưng lại không gây hại, thậm chí còn có lợi, làm tăng tỷ trọng xương cho phụ nữ. 50% thành phần cấu tạo của xương trong cơ thể là protein, nên xương cũng rất cần protein, bên cạnh can-xi và vitamin D để phục hồi và phát triển, nhất dưới dạng acid amin. Đa số chúng ta đều được cung cấp đủ nguồn protein nhưng nhóm trung cao tuổi lại thiếu hụt nguồn dưỡng chất này. Theo nghiên cứu, nhu cầu protein đối với nhóm trên 19 tuổi thì cứ 1 kg trọng lượng cần khoảng 0,8g protein, mức này tăng lên 55g/ngày đối với những phụ nữ nặng trên 67kg và tăng tiếp lên 64g ở người nặng trên 78kg. Có thể ăn nhiều cá như cá ngừ, thịt gà, cá hồi, sữa chua không đường, sữa tách mỡ và trứng.

4. Thực đơn nhiều đậu nành

Cho đến nay các chế phẩm từ đậu nành như đậu phụ, sữa đậu nành,... vẫn đang là vấn đề tranh cãi, có ý kiến cho rằng đây là nguồn protein hữu ích cho cơ thể nhưng cũng có ý kiến trái ngược cho rằng đậu nành có chứa các hợp chất thực vật làm ngăn cản quá trình hấp thụ can-xi. Lý do chính là ở hợp chất oxalates có trong đậu nành có thể làm liên kết can-xi và làm vô hiệu hóa tác dụng của can-xi, nhất là khi lạm dụng, ăn quá nhiều đậu nành. Thậm chí có nghiên cứu còn cho rằng đậu nành gây ảnh hưởng đến độ cứng của xương. Khi dùng đậu nành dạng sữa, can-xi thường lắng đọng dưới đáy cốc nên phải lắc đều. Những ai có thói quen ăn nhiều đậu nành thì mỗi ngày chỉ cần bổ sung thêm khoảng 100mg can-xi là đủ.

Dựa vào các nghiên cứu khoa học và kinh nghiệm thực tế, các chuyên gia ẩm thực và dinh dưỡng của Mỹ cho rằng để tăng cường sức khỏe cho xương, hạn chế bệnh loãng và giòn xương thì cách tốt nhất là ăn uống cân bằng, khoa học, ăn ít muối, tăng cường rau xanh hoa quả, hạn chế thức ăn nhanh, đồ đóng hộp, thực phẩm nhiều mỡ, thức uống có gas, thức uống ngọt và có hàm lượng caffein cao.

Việt Báo (Theo Món Ngon Việt Nam)