

ถ้าไม่อยากเป็นโรคกระดูกพรุน...เชิญทางนี้

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

ถ้าไม่อยากเผชิญปัญหาเกี่ยวกับโรคกระดูกพรุน...เชิญอ่านค่ะ

คนส่วนใหญ่ทราบดีว่าการขาดวิตามินดีและแคลเซียม จะทำให้กระดูกไม่แข็งแรง ยิ่งอยู่ในวัยสูงอายุก็อาจเพิ่มอัตราความเสี่ยงในการเป็นโรคกระดูกพรุนได้ ล่าสุดนักวิจัยพบว่า **การกินอาหารที่มีธาตุทองแดงเป็นประจำ จะช่วยเพิ่มความหนาแน่นของกระดูกได้** และการขาดธาตุทองแดงแม้เพียงเล็กน้อย ก็จะทำให้อาการกระดูกพรุนแย่ลงไปอีก ดังนั้นการกินอาหารที่มีธาตุทองแดงมาก เช่น **เห็ด ปู กุ้งมังกร หอยนางรม ลูกพรุน ปลาซาร์ดีน** จึงช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน และทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น

ถ้าคุณอาหารดังกล่าว....โรคกระดูกพรุนก็จะไม่มารบกวนคุณแล้วละค่ะ

