



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی تهران



مرکز تحقیقات استخوان و
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



انجمن تحقیقات استخوان کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



انجمن استخوان ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان



شرکت امید پزشکی لوید پارسان



برای سلامتی استخوان خود قدم برداریم

برای داشتن استخوان‌های قوی‌تر قدم بردارید!

در هفته حداقل ۳ تا ۴ بار هر بار به مدت ۳۰ الی ۴۰ دقیقه تمرینات تحمل وزن و مقاومتی انجام دهید.

۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی استخوان

emri.tums.ac.ir/orc



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی تهران



مرکز تحقیقات استخوان و
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



شبه تحقیقات استخوان کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت
دفع مدیریت بهیمنی های ایرواگر



انجمن استئوپروز ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان



شرکت امید بخش ایوند پارسا



برای سلامتی استخوان خود قدم برداریم

تغذیه خوبی داشته باشید و به حرکت استخوان های خود تداوم بخشید!

شیوه زندگی سالم برای استخوان اولین گام پیشگیری از پوکی استخوان، حفظ تحرک و عدم وابستگی در آینده است.

۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی استخوان

emri.tums.ac.ir/orc



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشت حرفه‌ای تهران



مرکز تحقیقات استخوان و
پژوهشگاه علوم غذا و متابولیسم



سبکه تحقیقات استخوان و کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



انجمن استخوان‌پوز ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان



شرکت امید پخش اژدها پارسیان

				
ماهی سالمون	زردآلو	توفو	پرتقال	دانه‌های سویا
				
بادام زمینی	دانه‌های کنجد	کلم بروکلی	تخم مرغ	قارچ
		مواد غذایی سرشار از کلسیم ویتامین دی، پروتئین و ویتامین ک		
کلم چینی	نخود فرنگی		شاهی	پنیر موزارلا
				
کلم پیچ	آلو و آلو خشک	ماست ساده	ماهی ساردین با استخوان	نوشیدنی‌های گیاهی غنی‌شده
				
انجیر خشک	لوبیای سفید	پنیرهای سفت مثل چدار و پارمان	شیر بدون چربی	پنیر فتا

برای سلامتی استخوان خود قدم برداریم

برنامه غذایی متعادل و سالم برای استخوان گامی در راستای پیشگیری از پوکی استخوان است!

مواد مغذی موثر بر سلامت استخوان نظیر کلسیم، پروتئین و ویتامین دی را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.

۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی استخوان

emri.tums.ac.ir/orc



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی هاشمی رفسنجانی



مرکز تحقیقات استخوانی
بزرگهنگا، علوم غده و متابولیسم



شبه تحقیقات استخوانی کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت
دستر مدیریت بیماری‌های عفونی و کرب



انجمن استخوانی ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان



شرکت امید بخش اوند پارسا

محتوای کلسیم برخی غذاهای رایج

فهرست میزان تقریبی کلسیم موجود در مواد غذایی مختلف اندازه سرو بر اساس وعده‌های متوسط است و محتوای کلسیم تقریبی است.*

خامه و دسر

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
خامه، دوپل زده شده	۳۰ml	۳۰ml
خامه پرچرب	۳۰ml	۳۰ml
کاستارد وانیلی (نوعی فرنی)	۱۲۰g	۱۲۰g
پستنی وانیلی	۱۰۰g	۱۰۰g
پودینگ وانیلی	۱۲۰g	۱۲۰g
پودینگ برنج	۲۰۰ml	۲۰۰ml
پنکیک	۸۰g	۸۰g
کیک پنیر (چیز کیک)	۲۰۰ml	۲۰۰ml
وافل	۸۰g	۸۰g

گوشت، ماهی و تخم‌مرغ

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
تخم مرغ	۵۰	۲۷
گوشت قرمز	۱۲۰	۷
مرغ	۱۲۰	۱۷
ماهی (ماهی کاد، قزل‌آلا، شاه‌ماهی، نوعی ماهی سفید)	۱۲۰	۲۰
کنسرو ماهی تن	۱۲۰	۳۴
کنسرو ساردین با روغن	۶۰	۲۴۰
ماهی سالمون دودی	۶۰	۹
میگو	۱۵۰	۴۵

شیر و نوشیدنی‌های حاوی شیر

ماده غذایی (۲۰۰ میلی‌گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
شیر، نیمه چرب	۲۴۰
شیر، بدون چربی	۲۴۴
شیر، کامل	۲۳۶
میلک شیک	۳۶۰
شیر گوسفند	۳۸۰
شیر نارگیل	۵۴
شیر سویا (غنی نشده)	۲۶
شیر سویا (غنی شده با کلسیم*)	۲۴۰
نوشیدنی حاوی عصاره برنج	۲۲
شیر جو دوسر	۱۶
شیر بادام	۹۰

ماست

ماده غذایی (۱۵۰ میلی‌گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
ماست طعم دار	۱۹۷
ماست با تکه های میوه	۱۶۹
ماست ساده	۲۰۷

پنیر

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
پنیر سفت (چدار، پارمزان، امنتال، گرویر)	۳۰	۲۴۰
پنیر تازه (کاتیج، ریکوتا، ماسکارپونه)	۲۰۰	۱۳۸
پنیر نرم (بری، پنیر نرم فرانسوی)	۶۰	۲۴۰
فتا	۶۰	۲۷۰
موزارلا	۶۰	۲۴۲
پنیر خامه ای	۶۰	۱۸۰

سبزیجات

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
کاهو	۵۰	۱۹
کلم پیچ	۵۰ (خام)	۳۲
کلم چینی	۵۰ (خام)	۲۰
بامیه	۱۲۰ (خام)	۷۷
شاهی	۱۲۰ (خام)	۱۸۸
ریواس	۱۲۰ (خام)	۱۰۳
هویچ	۱۲۰ (خام)	۳۶
گوجه فرنگی	۱۲۰ (خام)	۱۱
کلم بروکلی	۱۲۰ (خام)	۱۱۲

حبوبات

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
عدس	۸۰ گرم خام / ۲۰۰ گرم پخته	۴۰
نخود فرنگی	۸۰ گرم خام / ۲۰۰ گرم پخته	۹۹
لوبیا سفید	۸۰ گرم خام / ۲۰۰ گرم پخته	۱۳۲
لوبیاهای قرمز	۸۰ گرم خام / ۲۰۰ گرم پخته	۹۳
لوبیا سبز/فرانسوی	۹۰۰ گرم پخته	۵۰

آجیل و دانه‌های مغزدار

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
بادام درختی	۳۰	۷۵
گردو	۳۰	۲۸
فندق	۳۰	۵۶
بلوط برزیلی	۳۰	۲۸
دانه‌کنجد (پوست کنده‌شده)	۱۵	۶
خمیر دانه کنجد (ارده)	۳۰	۴۲

غذاهای حاوی نشاسته

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
پاستا (پخته شده)	۱۸۰	۲۶
برنج سفید (دمی)	۱۸۰	۴
سیب زمینی (آب پز)	۲۴۰	۱۴
نان سفید	۴۰ (برش)	۶
نان سیوس‌دار	۴۰ (برش)	۱۲
ترکیب غلات و دانه‌ها	۵۰	۲۱
نان	۶۰	۴۸

غذاهای فرآوری‌شده

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
پنیر پرشته با تخم مرغ (نوعی تارت)	۲۰۰	۲۱۲
املت با پنیر	۱۲۰	۲۳۵
پاستا با پنیر	۳۳۰	۴۴۵
پیتزا	۳۰۰	۳۷۸
لازانیا	۳۰۰	۲۲۸
چیزبرگر	۲۰۰	۱۸۳

میوه‌ها

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
پرتقال	۱۵۰	۶۰
سیب	۱۲۰	۶
موز	۱۵۰	۱۲
زردآلو	۱۲۰ (۳ عدد)	۱۹
توت خشک	۶۰	۷۲
انجیر خشک	۴۰	۹۶
کشمش	۱۵۰	۳۱

سایر

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
توفو (پنیر سویا)	۱۲۰	۱۲۶
جلبک دریایی	۱۰۰	۷۰
جلبک دریایی قهوه‌ای	۱۰۰	۱۵۰

*لطفاً توجه داشته باشید که محتوای کلسیم داده شده برای غذاهای ذکر شده تقریبی است، زیرا محتوای کلسیم بسته به روش تهیه یا کارخانه تولیدکننده آن متفاوت است. برخی از غذاهای ذکر شده ممکن است به‌عنوان محصولات غنی شده با کلسیم در برخی کشورها در دسترس باشند (به‌عنوان مثال نوشیدنی‌های غیر لبنی، غلات، نان).



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



مرکز تحقیقات استخوانپوز



شبه تحقیقات استخوانپوز کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



انجمن استخوانپوز ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان



شرکت دانش بنیان اوند پارما



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی تهران



مرکز تحقیقات استخوانی
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



شکله تحقیقات استخوانی کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



انجمن استخوانی ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان
International Osteoporosis Foundation

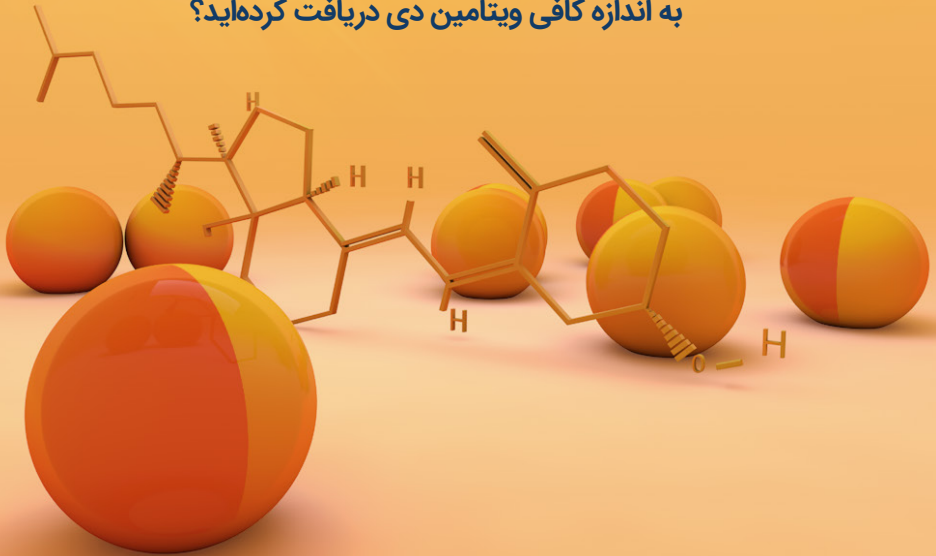


شرکت امید بخش تولید داروهای

ویتامین دی

یک ماده مغذی ضروری برای سلامت
استخوان‌ها و ماهیچه‌ها

آیا در طول پاندمی کووید-۱۹
به اندازه کافی ویتامین دی دریافت کرده‌اید؟



زمانی که در معرض پرتو فرا بنفش B در نور خورشید قرار می‌گیریم
ویتامین دی در پوست بدن ساخته می‌شود.

۷۰ تا ۸۰ درصد از ویتامین دی مورد نیاز بدن
با قرار گرفتن در معرض نور خورشید تأمین می‌شود.



قرار گرفتن منظم و ایمن در معرض نور خورشید توصیه می‌شود اما از آفتاب سوختگی اجتناب کنید!



ویتامین دی چگونه سلامت استخوان‌ها را بهبود می‌دهد؟

بهبود فرآیند

استخوان‌سازی

افزایش جذب

کلسیم از روده‌ها



کاهش خطر

سقوط و شکستگی

بهبود

قدرت عضلات

دریافت ویتامین دی در دوران شیوع کووید-۱۹

قرنطینه و محدودیت‌های حضور در محیط‌های باز و نور خورشید احتمالاً بسیاری از افراد را از دریافت ویتامین دی کافی محروم کرده است.



مصرف مکمل ویتامین دی برای افرادی که حداقل ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در روز در معرض نور خورشید قرار ندارند ضروری است.



در حال حاضر شواهد کافی برای تعیین مزایا و مضرات تجویز مکمل ویتامین دی برای پیشگیری و درمان کووید-۱۹ وجود ندارد.

چه کسانی باید مکمل ویتامین دی مصرف کنند؟

- افرادى که در معرض خطر پوکى استخوان هستند. (معمولاً سالمندان بالای ۶۰ سال)
- افرادى که مدت زمان زیادى داخل خانه مى‌مانند و در معرض نور خورشید قرار نمى‌گیرند.
- افرادى که شکستگی ناشى از ضربه خفیف داشته‌اند.
- افرادى که رنگ پوست تیره دارند.
- زنان در دوران باردارى/شیردهى
- افراد چاق
- افرادى که داروهای ضد صرع مصرف مى‌کنند.
- افرادى که اختلالات سوء جذب دارند.

۹۹

طبق توصیه متخصصان بنیاد بین‌المللى پوکى استخوان افراد سالمند بالای ۶۰ سال بهتر است روزانه مکمل حاوى ۸۰۰-۱۰۰۰ واحد ویتامین دی استفاده کنند.

۹۹

منابع غذایی اصلی تأمین کننده ویتامین دی کدامند؟

- ماهی سالمون، ساردین، ماهی خال‌خال، ماهی تن، روغن کبد ماهی، قارچ، زرده تخم مرغ
- مواد غذایی غنی‌شده با ویتامین دی (مانند: آب پرتقال، غلات)

از دریافت میزان کافی ویتامین دی اطمینان حاصل کنید!

مقادیر توصیه شده عمومی دریافت ویتامین د	آکادمی ملی پزشکی	گروه سنی (سال)
ارزیابی نشده	*	۰-۱
ارزیابی نشده	۶۰۰ واحد/ روزانه	۱-۵۹
۸۰۰-۱۰۰۰ واحد/ روزانه	۶۰۰ واحد/ روزانه	۶۰-۷۰
۸۰۰-۱۰۰۰ واحد/ روزانه	۸۰۰ واحد/ روزانه	+۷۱
۵۰ نانومول در لیتر برای پیشگیری از سقوط و شکستگی	۵۰ نانومول در لیتر برای بهبود سلامت استخوان در همه سنین	هدف سطح سرمی ویتامین دی (OH)D ۲۵ به صورت نانومول در لیتر

* میزان دریافت کافی ۴۰۰ واحد بین‌المللى (IU) می‌باشد.
* آزمایش ویتامین دی با اندازه‌گیری ۲۵-هیدروکسی ویتامین دی خون انجام می‌شود.