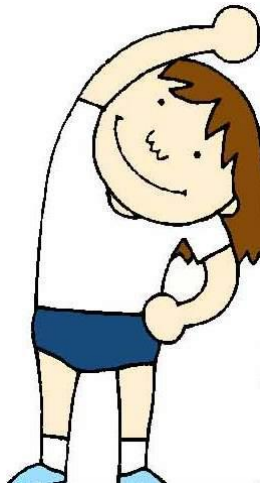




چگونه از پوکی استخوان جلوگیری کنیم:

بادام جای شیر

صرفاً به لبنیات تکیه نکنید



ورزش کنید



خورشید همیشه هم بد نیست

ویتامین D فراموش نشود

بدن وقتی در مقابل نورفورشید قرار بگیرد شروع به سافتن ویتامین D می‌کند. اما مضور طولانی‌مدت در محیط‌های دربسته و نیز استفاده از کرم‌های ضدآفتاب باعث شده است که بسیاری از افراد دچار کمبود ویتامین D شوند .



انبار کلسیم نشوید

مصرف بیشتر از ۸۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز هیچ تاثیری روی مفاصل استخوان‌ها نخواهد داشت و درعوض باعث افزایش احتمال بروز مشکلات قلبی- عروقی خواهد شد.



چای سبز بهتر از قهوه سیاه



قهوه زیاد ممنوع!

واحد بهداشت دبستان پسرانه نجفی گل

۲۹ مهر - روز جهانی جلوگیری از پوکی استخوان

آموزش و پرورش ناحیه ۷ مشهد مقدس