

வணக்கம்,

நான் மரு. நவீன்குமார், எலும்பு மற்றும் முதுகு தண்டுவட அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர், SMVMCH.

அனைவருக்கும் எலும்பு மற்றும் முட்டு தின வாழ்த்துக்கள்.

எலும்புகளில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளில் மூட்டுதேய்மானம் மற்றும் எலும்பு அடர்த்திக் குறைவு முக்கியமானவை. எலும்பு தொடர்பான நோய்கள் ஏற்பட முக்கியமான காரணங்கள், நம்முடைய வாழ்க்கைமுறை மாற்றம், போதிய உடற்பயிற்சியின்மை, கொழுப்பு நிறைந்த துரித உணவு வகைகள் உட்கொள்ளுதல், சூரிய வெளிச்சம் அதிகம் படாத வாழ்க்கைமுறை போன்றவை.

எலும்பு தொடர்பான பிரச்சனை வருவதற்கான அடிப்படைக் காரணம் வைட்டமின் டி குறைபாடு. சூரிய ஒளி, நம் தோலில் படும்போது, வைட்டமின் டி உற்பத்தியாகின்றது. மக்கள் தொகையில் 80 சதவிகிதத்துக்கும் அதிகமானோர், இந்த வைட்டமின் டி குறைபாட்டால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பது வேதனைக்குரிய விஷயம். பொதுவாக, காலை 8 மணியிலிருந்து மதியம் 2 மணி வரையிலான நேரத்தில், சூரிய ஒளி நம் மேல் படுமாறு அரை மணி நேரம் இருந்தாலே போதும், ஒரு நாளைக்குத் தேவையான வைட்டமின் டி கிடைத்துவிடும்.

**ஒரு நாளைய வைட்டமின் டி தேவை: (இன்டர்நேஷனல் யூனிட்களில் )**

பிறந்த குழந்தைகளுக்கு 400 இ.யூ  
வளரும் குழந்தைகளுக்கு 800 இ.யூ  
இளம் வயதினருக்கு 1000 இ.யூ  
முதியவர்களுக்கு 2000 இ.யூ

**கால்சியம்**

எலும்பு வளர்ச்சி, எலும்பு குணமாதல் மற்றும் எலும்பு அடர்த்தி தக்கவைத்தல் ஆகியவற்றிற்கு கால்சியம் அவசியமாக இருக்கிறது. எலும்புப்புரைக்கு ஒரு சிகிச்சையாகவும் உள்ளது. எலும்புப்புரையின் ஆபத்து அதிகமாக இருப்பவர்களுக்கு தினசரி 1,200 மிகி அளவு கால்சியம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்று அமெரிக்க சுகாதார நிறுவனங்களால் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

**குறைபாட்டால் வரும் நோய்கள்:**

குழந்தைகளிடம், 'ரிக்கட்ஸ்' என்னும் நோயும். பெரியவர்களிடம், எலும்பு வலி, தண்டுவட வலி, குதிகால் வலி, சிறுமூட்டுகள் பாதிப்பு, உடல் சோர்வு போன்ற பிரச்சனைகள் உண்டாகும்.

**தவிர்க்கும் வழிகள்:**

வைட்டமின் டி குறைபாட்டைச் சரிசெய்ய, இப்பொழுது மாத்திரைகள், ஊசிகள் ஏராளம் வந்துவிட்டன. வாரம் ஒரு முறை, அல்லது மாதம் ஒரு முறை எடுத்துக்கொள்ளலாம். ரத்தப் பரிசோதனை செய்து, வைட்டமின் டி அளவைப் பரிசோதித்த பின்னரே, சிகிச்சை எடுக்க வேண்டும்.

இவை தற்காலிகமான தீர்வுதான். நிரந்தரமான தீர்வு, இயற்கையான முறையில் வைட்டமின் டி-யைப் பெறுவதுதான்.

சரியான ஊட்டசத்து என்பது கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி போதுமான அளவு உணவில் இருத்தலாகும். நாம் தினமும் நம் உணவில் சரியான ஊட்டசத்துப்பெற எடுக்க வேண்டிய உணவுகள்,

## பால்

பாலில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், மக்னீசியம் , வைட்டமின் டி போன்றவை நிறைந்துள்ளதால், தினமும் பால் குடிக்க வேண்டியது அவசியம் ஆகும்.

## தயிர்

பாலுக்கு இணையாக அதிகளவில் கால்சியம் நிறைந்தது தயிர். இதில், எலும்புகளை வலிமையாக்கும் வைட்டமின் பி6, 12, கால்சியம் மற்றும் புரோட்டீன்கள் நிறைந்துள்ளன.

## எள்ளு விதைகள்

இதில், வைட்டமின்கள் பி1, டி போன்றவைகளும், எலும்புக்கு தேவையான ஜிங்க் சத்தும் அடங்கியுள்ளது

## பசலைக்கீரை

பசலைக்கீரையில் கால்சியம் சத்து அதிகளவில் உள்ளது. மேலும், இதில் இரும்புச்சத்து, நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் மக்னீசியம் நிறைந்துள்ளது.

## ஈரல்

ஆட்டு ஈரலில் வைட்டமின் ஏ, டி போன்றவை நிறைந்துள்ளது. இது மேலும், எலும்புகளையும் நரம்புகளையும் வலுப்பெற உதவுகிறது.

## மத்தி மீன்

இந்தியாவில் பரவலாக உண்ணப்படும் மீன்களில் மத்தி மீனும் ஒன்றாகும். மத்தி மீனில் கால்சியம், வைட்டமின் டி, வைட்டமின் பி 12, பாஸ்பரஸ் மற்றும் துத்தநாகம் போன்ற எலும்புகளை உருவாக்கும் தாதுக்கள் நிறைய காணப்படுகின்றன

## உலர்ந்த பழங்கள் மற்றும் கொட்டைகள்

கால்சியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம் மற்றும் மாங்கனீசு போன்ற அத்தியாவசிய தாதுக்களால் செறிவூட்டப்பட்டதால், ஒவ்வொரு நாளும் பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி, பேரீச்சம் மற்றும் அத்தி போன்றவற்றை உட்கொள்ள வேண்டும்.

## காய்கறிகள்

பீட்ரூட், முட்டைக்கோஸ், காலிஃபிளவர் போன்ற காய்கறிகளை சாப்பிடுவது எலும்பு ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்தது. அவை எலும்புகளை வலிமையாக்குவது மட்டுமல்லாமல், நம் உடலுக்குத் தேவையான வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களையும் கொண்டுள்ளது.

## ராகி

தினசரி உணவில் ராகியை சேர்த்துக்கொள்வது எலும்புகளுக்கு கால்சியத்தை வழங்க உதவுகிறது. ராகியில் 100 கிராமுக்கு 330 முதல் 350 மி.கி கால்சியம் உள்ளது.

## பழங்கள்

அன்னாசி, ஸ்ட்ராபெர்ரி, ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், வாழை மற்றும் கொய்யாப்பழங்களை சாப்பிடுவது எலும்புகளை பலப்படுத்துகிறது. இந்த பழங்கள் அனைத்தும் வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ளன.

## பருப்பு வகைகள்

பருப்பு வகைகளில் கால்சியம் அதிகம் உள்ளது. உதாரணமாக, 100 கிராம் உளுந்து பருப்பு 200 மி கிராம் கால்சியத்தை வழங்குகிறது. தினசரி கால்சியம் மற்றும் அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்களை பூர்த்தி செய்ய சோயாபீன், பருப்பு மற்றும் குதிரைவாலி ஆகியவற்றையும் சாப்பிடலாம்.

## முட்டை

முட்டையில் புரதம் மற்றும் வைட்டமின் டி உட்பட பல அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. எனவே, முட்டை சாப்பிடுவது, எலும்புகளை ஆரோக்கியமாகவும் வலுவாகவும் உருவாக்கும்.

## சூரிய ஒளி

அதிகாலை மற்றும் மாலை நேரத்தில் நடைபயிற்சி மேற்கொண்டால் சூரியக் கதிர்கள் உடம்பில் பட்டு தேவையான அளவு வைட்டமின் டி கிடைக்கும்.

## உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவது, பல உடல்நலக்கோளாறு நிலைமைகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கும். யோகா, உடற்பயிற்சி மையம் செல்வது அல்லது நடைபயிற்சி செய்வது நோயற்ற வாழ்க்கையின் ரகசியம். உடற்பயிற்சி வலுவான எலும்புகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பெற உதவும்.

இவ்வாறு மேல்கூறியவற்றை பின்பற்றுவதன் மூலம் நாம் நல்ல வலுவான, நோயற்ற எலும்பு மற்றும் மூட்டை பெறலாம்.

நன்றி ..

வணக்கம்..