



مهم ترین یافته ها

بار اسیدی رژیم غذایی با افزایش خطر شکستگی بخصوص در مطالعات آینده نگر در ارتباط بود. هم چنین ارتباط معنی داری میان بار اسیدی رژیم غذایی و افزایش خطر شکستگی در مطالعاتی که از نظر اجرای علمی از کیفیت بالایی برخوردار بودند، دیده شد. بطور کلی به نظر می رسد بار اسیدی رژیم غذایی با افزایش خطر شکستگی همراه است. این یافته نشانگر توجه در امر تغذیه و رژیم غذایی سالم در مدیریت سلامت استخوان می باشد.

پیشنهادی برای محققین این زمینه:

پیشنهاد می شود در مطالعاتی که در آینده انجام خواهند گرفت، میزان بیکربنات سرم و هم چنین pH ادرار اندازه گیری شود تا نتیجه گیری صحیح تری از ارتباط میان بار اسیدی رژیم غذایی و خطر شکستگی استخوان بدست آید.

نویسنده مسئول مقاله:

دکتر الناز دانش زاد، متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز



ارتباط بار اسیدی رژیم غذایی و بروز خطر شکستگی استخوان در بزرگسالان:

برداشتی از نتایج یک مطالعه مروری

شکستگی و پوکی استخوان و عوارض ناشی از آن چندین میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار داده و بار اقتصادی عمده ای بر سیستم های بهداشت و جامعه تحمیل میکند. با افزایش سن، افزایش جمعیت جهان و تغییر شیوه زندگی، شیوع پوکی استخوان به میزان قابل توجهی افزایش یافته و در آینده نیز ادامه خواهد یافت. صرف نظر از افزایش سن، شکستگی تحت تاثیر بیماری های همراه، تغییرات هورمونی، داروها، فعالیت بدنی، سیگار کشیدن، شیوه زندگی و عوامل غذایی نیز هست. تعادل اسید و باز در بدن برای سلامت استخوان مهم است. غذاهایی با پتانسیل تولید اسیدیته، به دلیل محتوای گوگرد و فسفات (گوشت، ماهی، پنیر، غلات، غذاهای نمکی و برنج)، موجب افزایش اسیدوز متابولیک (بصورت مزمن) می شود. تاکنون مطالعه ی مروری در مورد ارتباط بار اسیدی رژیم غذایی و شکستگی انجام نشده است. با توجه به تناقض های موجود در نتایج مطالعات موجود، مطالعه حاضر، بطور سیستماتیک شواهد موجود در مورد این ارتباط را بررسی کرده است.

**اسیدی بودن رژیم غذایی موجب افزایش خطر
شکستگی استخوان ها خواهد شد.**



برخی از غذاهایی که بار اسیدی رژیم غذایی را افزایش می دهند
و در نتیجه در افزایش خطر پوکی استخوان موثر هستند.



منابع غذایی غنی از پروتئین مانند:

- گوشت ها بخصوص گوشت قرمز
- پنیر
- تخم مرغ

برخی از غذاهایی که بار اسیدی رژیم غذایی را کاهش می دهند
و در نتیجه در پیشگیری و کاهش خطر پوکی استخوان موثر هستند.



عمدتا منابع غذایی گیاهی که محیط بدن را قلیایی می کنند:

- میوه ها
- سبزیجات



تهیه پمفلت و نویسنده مسئول مقاله:

دکتر الناز دانش زاد، متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز