

Füüsiline aktiivsus on oluline luude tugevuse mõjutaja.



SXC.HU

Tervete luude

Luud on meie keha tugisüsteem ning elu jooksul peavad nad taluma suurt koormust.

Tihti peale teadvustame luude olemasolu ja nende rolli alles siis, kui midagi juhtub – kas tekib luumurd või luude hõrenemine ehk osteoporoos ning seetõttu meie liikumisvõime kannatab.

Kuidas oma keha tugisüsteemi eest hoolitseda nii, et luud oleksid võimalikult tugevad ning suudaksid meie heaks veel kaua töötada?

Mitte ainult Ca

Luu on elav kude, mida ka täiskasvanueas pidevalt lammutatakse ja üles ehitatakse. Osteoporoos tekib siis, kui lammutusprotsessid on ehitusprotsesside suhtes ülekaalus, see sõltub meie elustiili ja hormonaalsete tegurite koostmõjust. Näiteks on lisaks kaltsiumile (Ca) luude jaoks väga oluline ka K-vitamiin, mille puudusest võib samuti osteoporoos tekkida.

Enam levinud on uskumus, et luude tugevust mõjutab meie toidus leiduva Ca puudus. Kuid vähem on teada see, et luude kadu soodustab ka meie liigne fosfori (P) tarbimine, rafineeritud suhkru liigsöömine, valgurikas toit, happeline toit, rohke sool toidus, mineraalainete vähesus jne.

Kõrvale ei saa jätta ka geneetilise teguri olemasolu ning selliseid tugevaid mõjutajaid nagu alkoholarbimine, suitsetamine, kohvijoomine ja füüsilise aktiivsuse vähesus. Füüsiline aktiivsus on oluline luude tugevuse mõjutaja – liikumatus suurendab Ca väljaviimist luudest kaks korda. Tund aega mõõdukat liikumist kolm korda nädalas aitab ennetada luude kadu, seda ka postmenopausis naistel.

Parimad osteoporoosi vastu kaitsvad toidud on rohelised aedviljad kapsa perekonnast.

Ca väljavijaks luudest on nii liiga vähene kui ka liigne valk meie toidus. Kõige valgurohkeimad toiduained on peamiselt loomsed tooted – lihad, piimatooted, munad.

Valku leidub ka paljudes taimsetes toiduainetes, kuid just loomse valgu liigset tarbimist on seostatud osteoporoosiriski suurenemisega. Huvitav fakt on see, et taimetoitlastel esineb luude hõrenemist harvem.

Loomne toit on taimse toiduga võrreldes ka happelisem, mis soodustab samuti Ca väljaviimist luudest ning selle eritumist uriiniga.

Sama toime on ka kõrge soolasisaldusega toidul, rafineeritud suhkrul, alkoholil ja suitsetamisel. Seega luude tervise seisukohast on parim toit aluseline. Valdavalt aluseline toit on aedvilja- ja puuviljarikas, selle koostisse kuuluvad pähklikid, kaunviljad ning see sisaldab minimaalselt liha- ja piimatoteid.

Liigne fosfor

Kuidas satub meie toidulauale liigne fosfor? Näiteks karastusjoogid sisaldavad fosfaate, mida seostatakse osteoporoosi tekkega, sest need tõstavad veres võrreldes Ca-ga P taset.

Kui P tase on kõrge ja Ca tase madal, tõrjutakse Ca luudest välja. Eriti fosfaatiderikkad ja Ca-vaesed on Coca-Cola ja Pepsi-Cola.

Olulisem kui P-sisaldus ongi P ja Ca omavaheline suhe. Lihas ja linnulihas on see ligikau-

Super Osteofood

Parim toidulisand teie luudele!

- Sisaldab looduslikku hästi imenduvat merekaltsiumi.
- Täielik spekter toitaineid luude tugevdamiseks: magneesium, tsink, vask, mangaan, vanaadium, strontsium ning B6-, C-, D- ja K2-vitamiinid.
- Potentseeritud sojaekstrakt aitab kaasa luude moodustumisele.

Hind 14,20 €

(lisandub postikulu)

Tellimine:

tel 742 1509, 507 1255
Lembitu 8, Tartu
info@vianaturale.ee
www.vianaturale.ee



Ainus omalaadne Eestis!

