



Những thực phẩm sau đây được xếp vào danh sách "đen", ăn vào càng nhiều sẽ "phá hủy" xương nhanh chóng bấy nhiêu.

Nước ngọt là đồ uống gây hại xương khớp

Nước ngọt là loại thức uống giúp giải khát nhưng lại vô cùng gây hại cho xương. Bởi trong nước ngọt được biết là những đồ uống có gas chứa nhiều axit photphoric làm tăng đào thải canxi ra qua đường nước tiểu, gây ra các bệnh về xương khớp.

Để hạn chế tình trạng này, thay vì sử dụng những loại đồ uống có gas, nước ngọt bạn nên sử dụng đồ uống tốt cho xương như nước trái cây, sữa...

Caffeine làm giảm lượng canxi có trong xương

Caffeine không tác động mạnh mẽ tới xương như muối, nhưng hoạt động làm cạn canxi từ xương của caffeine là đáng kể. Cứ mỗi 100mg caffeine (có trong một cốc cà phê đậm đặc hoặc trà trung bình), cơ thể sẽ khiên bạn mất đi 6mg canxi.

Lượng canxi mất đi tuy không nhiều, nhưng nó có thể sẽ trở thành vấn đề nếu bạn có xu hướng không thay thế các loại đồ uống được cho là lành mạnh đối với hệ xương (như sữa hay nước trái

cây) bằng những đồ uống có chứa caffeine (như trà và cà phê).

Thực phẩm chứa hàm lượng cao chất Carbonhydrate

Hàm lượng chất Carbonhydrate cũng tăng lên nhờ đồ uống được khuyến khích là những loại viêm khớp nên tránh xa do những tác động tiêu cực của nó đến xương khớp của bạn. Thực phẩm giàu Carbonhydrate giúp ức chế quá trình kháng viêm và giảm khả năng chịu đau do những cơn đau viêm khớp gây ra khi bạn nhận cảm thấy đau đớn hơn.

Yến mạch, khoai lang, củ cải đường, chuối... bình thường là những thực phẩm rất tốt cho sức khỏe, nhưng đối với những người bị bệnh viêm khớp thì nên tránh bỏ đi trong những thực phẩm này chứa nhiều carbohydrate.

Đã ăn vặt nhiều đường

Shawn Smith, Giám đốc phụ trách chương trình dinh dưỡng tại Trung tâm Old Colony Elder Services ở Massachusetts (Mỹ) cho biết: Lượng đường dư thừa quá mức sẽ cản trở hấp thụ canxi và làm cản trở hoạt động của photpho - một khoáng chất quan trọng trong việc hấp thụ canxi.

(GDVN)