[**تحرک بدنی**](http://banooamin.com/motevasete/index.php?option=com_content&view=article&id=607:1393-10-06-10-30-42&catid=64:behdasht&Itemid=64)

**حفظ تحرك بدني وتغذيه ي سالم :**

**بدن سالم تر وعمر طولاني تر**

استئوپروز يا پوكي استخوان به معني از دست دادن پيشرونده ي تراكم واستحكام استخوان هاست كه منجر به شكستگي مي شود .هورمون استروژن عامل مهمي در حفظ تراكم استخواني در كنار مصرف كافي كلسيم و ويتامين "د"است كه پس از يائسگي ميزان ان كاهش مي يابد،بنابراين پوكي استخوان در زنان شايعتر است.

**پيشگيري از پوكي استخوان:**

1.مصرف كافي لبنيات كم چرب بطوريكه تا قبل از سن 30 سالگي ذخيره ي كافي از كلسيم در استخوان ها داشته باشيم،وپس از اين سن تحت نظر پزشك،مصرف روزانه1000 ميلي گرم كلسيم مكمل لازم وضروري است.

2.بدن ما روزانه به600 واحد ويتامين "د" براي جذب كلسيم نياز دارد كه بدين منظورمي توانيم، روزانه به مدت10 دقيقه از نور افتاب  استفاده كنيم.

3.تحرك بدني وورزش منظم(بهترين ورزش بدون هزينه واسان براي زنان پياده روي است).

4.داشتن وزن متناسب با قد(كم وزني يك عامل خطر براي شكستگي است).

5.براي جلوگيري از زمين خوردن (ترك خوردگي يا شكستگي استخوان )ورزش هاي حفظ تعادل در بهبود قدرت ،استحكام و پايداري بدن موثر مي باشد.

                                                                             سلامت باشي