

(Video intro.....)

हमारे शरीर में हड्डियों के बनने और टूटने की प्रक्रिया लगातार चलती रहती है। जब हम छोटे होते हैं, तो हड्डियों का formation तेज होता है, bone mass बढ़ता है और women में लगभग 20 years और पुरुषों में 25 years की age तक पहुंच जाता है। उसके बाद जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं हड्डियों का break down तेजी से होता है और bone mass के टूटने से osteoporosis होता है जिसका शाब्दिक अर्थ है porous bones। सभी महिलाओं में से 1/2 और सभी पुरुषों में से 1/4 की 40 वर्ष से अधिक आयु के बाद osteoporosis के कारण किसी न किसी point पर एक हड्डी टूट जाएगी। osteoporosis के साथ बात यह है कि इसके कोई symptoms नहीं होते हैं। यह चुपचाप आता है और आपको तब तक कुछ महसूस नहीं होगा जब तक कि आप

अपने शरीर में पहले से ही फ्रैक्चर या हड्डी तोड़ नहीं लेते। आमतौर पर यह जानने का कोई तरीका नहीं है कि जब तक आप bone density checkup के लिए नहीं जाते हैं तब तक आपकी हड्डियाँ पतली हो रही हैं। हालाँकि, old age में हड्डियों के नुकसान को धीमा करना और इस स्थिति के परिणामों को रोकना संभव है यदि हम आज सही कदम उठाएँ। आप अपनी हड्डियों को मजबूत और स्वस्थ बनाने के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं। आइए इसे करने के कुछ तरीकों को देखें।

1. calcium = जब भी हम हड्डियों के बारे में सोचते हैं तो calcium के बारे में सोचते हैं। calcium हमारी हड्डियों और दांतों के proper development के लिए essential है। अगर हमारे शरीर को diet से enough calcium नहीं मिलता तो यह calcium के level को बनाए

रखने के लिए हड्डियों को तोड़ना शुरू कर देगा। इसलिए हमारे द्वारा खाए जाने वाले खाने से required level में calcium प्राप्त करना बहुत important है। supplements लेना हमेशा एक option होता है लेकिन diet के माध्यम से required calcium प्राप्त करना सबसे अच्छा होता है क्योंकि supplements के साथ हमेशा over dose का risk होता है। हमारी bones के proper functioning के लिए लगभग 1000 से 1200 मिलीग्राम calcium की आवश्यकता होती है। calcium dairy products जैसे milk, cheese, curd या yogurt, butter आदि और non dairy products जैसे beans, green vegetables, almond, oranges आदि में पाया जा सकता है। जब calcium होता है तो vitamin D होना चाहिए। अगर हमारे शरीर में required vitamin D नहीं है तो हमारा शरीर

calcium को absorb नहीं कर सकता है। sun के contact में आना important vitamin D प्राप्त करने का एक अच्छा तरीका है। एक tropical country में 20 से 30 मिनट का exposure, week में 3 से 4 बार आवश्यक vitamin D प्राप्त करने के लिए पर्याप्त है। कुछ food sources भी हैं जैसे कि egg yolk और fortified foods। सबसे अच्छा तरीका यह होगा कि आप blood test के माध्यम से अपने vitamin D के level की जांच करवाएं और फिर required diet लें यदि यह आपके शरीर में आवश्यक level से नीचे है।

2. Exercise को priority देना: exercise कई health issues को दूर रखने का एक तरीका है और हड्डी का स्वास्थ्य कोई exception नहीं है। वास्तव में, sedentary lifestyle and lack of activity को old age में osteoporosis के

development के लिए risky factor माना जाता है। resistance ,training , weight bareing exercises और activities जैसे चलना, दौड़ना, हमारे bone health को strong रखने के लिए tracking और jumping ropes बहुत अच्छा है। इसके अलावा caffeine लेना, शराब का सेवन कम करना और धूम्रपान को खत्म करना ऐसे तरीके हैं जिनसे हम अपने शरीर में calcium के absorption को बढ़ा सकते हैं। Bone health अक्सर कुछ ऐसा होता है जिसे लोग मान लेते हैं और symptoms तब तक नहीं होते जब तक कि हड्डी का नुकसान advance में न हो जाए। सौभाग्य से बहुत सारे nutritions and lifestyle changes में बदलाव हैं जिन्हें कोई भी strong bones के build और बनाए रखने के लिए adopt सकता है और इसे शुरू करने में कभी देर नहीं होती है। (video end.....)