



مرکز تحقیقات استخوان
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



شبکه تحقیقات استخوان کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



انجمن استخوان ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان



برای سلامتی استخوان خود قدم برداریم

برای داشتن استخوان‌های قوی‌تر قدم بردارید!

در هفته حداقل ۳ تا ۴ بار هر بار به مدت ۳۰ الی ۴۰ دقیقه تمرینات تحمل وزن و مقاومتی انجام دهید.

۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی‌استخوان

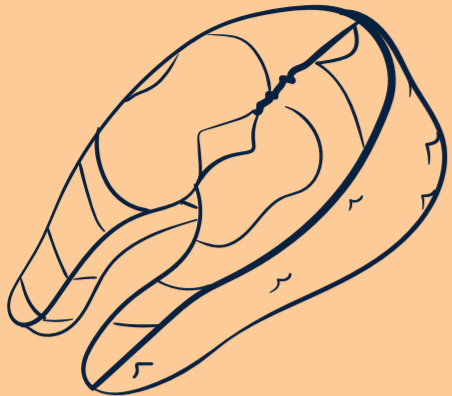


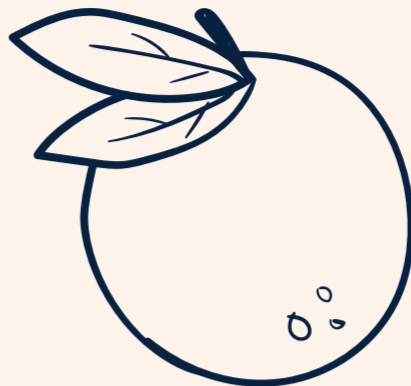





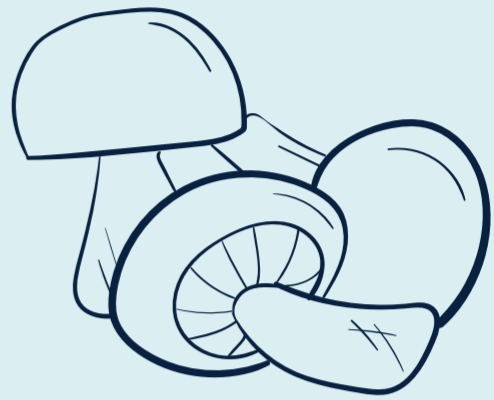



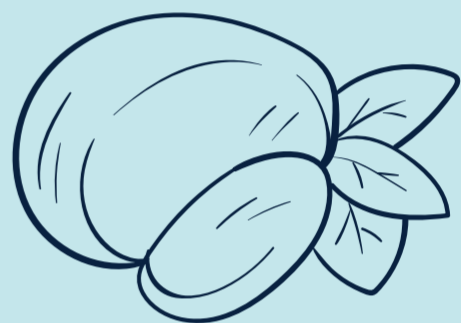
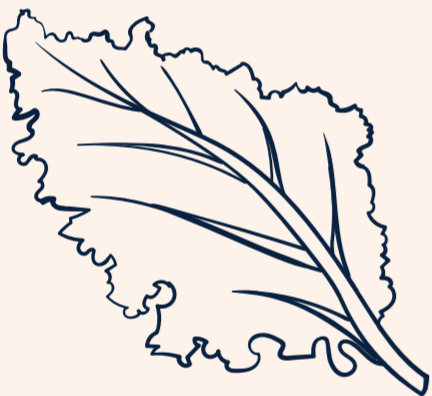


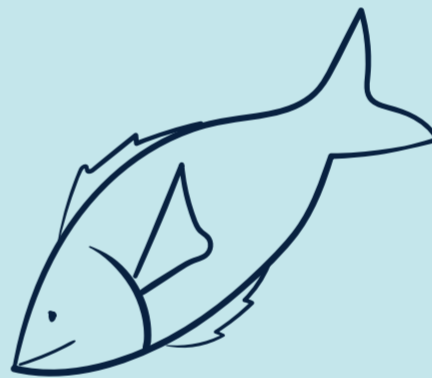

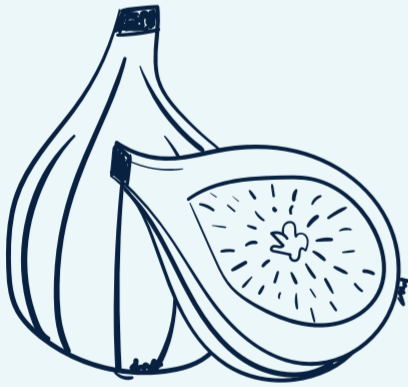

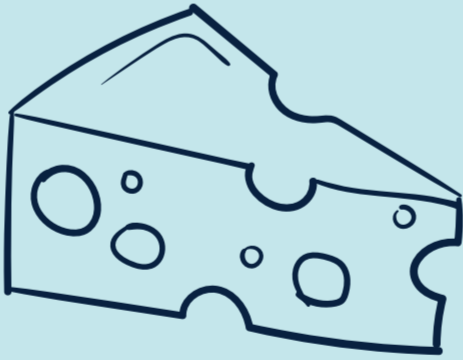




برای سلامتی استخوان خود قدم برداریم

تغذیه خوبی داشته باشید و به حرکت استخوان های خود تداوم ببخشید!

شیوه زندگی سالم برای استخوان اولین گام پیشگیری از پوکی‌استخوان، حفظ تحرک و عدم وابستگی در آینده است.

۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی‌استخوان

				
ماهی سالمون	زردآلو	توفو	پرتقال	دانه‌های سویا
				
بادام زمینی	دانه‌های کنجد	کلم بروکلی	تخم مرغ	قارچ
		مواد غذایی سرشار از کلسیم ویتامین D، پروتئین و ویتامین ک		
کلم چینی	نخود فرنگی		شاهی	پنیر موزارلا
				
کلم پیچ	آلو و آلو خشک	ماست ساده	ماهی ساردین با استخوان	نوشیدنی‌های گیاهی غنی‌شده
				
انجیر خشک	لوبیای سفید	پنیرهای سفت مثل چدار و پارمزان	شیر بدون چربی	پنیر فتا

برای سلامتی استخوان خود قدم برداریم

برنامه غذایی متعادل و سالم برای استخوان گامی در راستای پیشگیری از پوکی استخوان است!

مواد مغذی موثر بر سلامت استخوان نظیر کلسیم، پروتئین و ویتامین D را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.

۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی استخوان