

Tóm lược kết quả nghiên cứu về Sức Khỏe của Xương

Có nhiều phương diện ảnh hưởng đến sức khỏe của xương. Cơ thể của chúng ta không ngừng huỷ bỏ xương cũ và tạo xương mới, tuy nhiên lúc trẻ (từ thiếu niên đến khoảng dưới 30 tuổi là lúc xương mới tạo ra nhanh và mạnh nhất). Mỗi người khác nhau tùy theo di truyền, hoàn cảnh sống và phương cách sống nên mật độ xương đỉnh đạt được cao nhất trong đời sẽ khác nhau. Tuy nhiên, càng có mật độ xương đỉnh cao thì đến lúc trưởng thành, thời gian để mật độ xương xuống thấp cũng kéo dài hơn, tức là chúng ta sẽ có vấn đề loãng xương lúc tuổi cao hơn.

Những điều có ảnh hưởng tốt lên sức khỏe của xương

1. Chế độ ăn uống cung cấp đủ những dưỡng chất thiết yếu để cơ thể tạo xương mới cũng như phá vỡ xương cũ và xử dụng lại vào xương mới. Cơ thể chúng ta cần nhiều chất khác nhau, không phải duy chỉ có Calcium và vitamin D mà thôi.
2. Bắt nhịp góp phần vào sức khỏe của xương nên nếu thường xuyên vận động, luyện tập cơ bắp thì xương sẽ rắn chắc hơn.
3. Theo triết lý Đông y thì cần bổ dưỡng gan và thận, giúp máu huyết tuần hoàn cũng như tránh phong thấp thì xương, gân và khớp mới tốt được.

Những điều có ảnh hưởng xấu lên sức khỏe của xương

1. Hút thuốc lá làm cơ thể khó hấp thụ calcium và còn làm mất calcium nên làm giảm mật độ xương. Đến khi xương bị gãy thì lại lâu lành vì những chất độc hại của thuốc lá. Chất Nicotin còn làm cho chức năng tạo xương mới chậm lại.
2. Uống quá nhiều rượu cũng có hại cho sức khỏe của xương.

3. Mật độ acid cao trong cơ thể (thay vì cân bằng ph hay kiềm cao) cũng làm cho mật độ xương giảm. Chúng ta nên tránh ăn thịt động vật, uống sữa động vật hay ăn những thực phẩm đến từ sữa động vật, uống nước có gaz, ăn thực phẩm có nhiều đường hay muối (lưu ý là thức ăn chế biến thường có nhiều đường thêm vào và muối).
4. Té ngã là nguy cơ làm gãy xương. Người lớn tuổi nên tập những môn thể dục giúp chúng ta quen giữ thăng bằng.
5. Hormones đóng vai trò quan trọng cho sức khỏe của xương và sự mất cân bằng về hormones sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của xương. Sự căng thẳng thường xuyên, thời gian phụ nữ tắt kinh và việc hút thuốc/uống rượu nhiều cũng ảnh hưởng lên hormones của cơ thể. Vì thế chúng ta nên tập thể dục thường xuyên, có cuộc sống lành mạnh, ngủ đủ và sâu, giảm căng thẳng, thiền và thư giãn thường xuyên để giữ hormones được cân bằng trong thân thể.

Chất dinh dưỡng cần thiết cho sức khỏe của xương

Những chất dưới đây góp phần vào sự đào thải hoặc tái tạo xương:

Calcium là chất thiết yếu để xương và răng được chắc. Calcium còn được dùng vào nhiều nhiệm vụ khác trong cơ thể nên, nếu cơ thể thiếu calcium thì sẽ lấy calcium từ xương. Cần phải hấp thụ nhiều thực phẩm giàu calcium khi còn trẻ để đạt được mật độ xương cao nhất.

*Thực phẩm chay có Calcium:
Rau cải màu xanh đậm như broccoli, kale, cải làng, v.v...
Hạt hạnh nhân, đậu nành, trái fig, trái bí.*

Vitamin K2 có tác dụng kết Calcium vào xương và răng thay vì vào các tế bào khác trong thân. Vitamin K2 giúp tăng mật độ xương nhất là nơi xương sống. Lợi khuẩn trong ruột già có thể tạo ra vitamin K2.

*Thực phẩm chay có Vitamin K2:
những thực phẩm lên men tự nhiên như Natto, sauerkraut, kim chi, miso, tempeh.*

Vitamin D giúp cho cơ thể hấp thu Calcium qua ruột và từ đó dùng Calcium để tạo xương mới hay tăng mật độ xương.

*Thực phẩm chay có vitamin D:
Các loại nấm, cam.*

Vitamin C rất quan trọng và góp phần vào nhiều phương diện cho sức khỏe của xương: tạo collagen, lập 'khung' cho xương mới, giảm sự đào thải xương cũ, đẩy mạnh việc làm xương mới.

*Thực phẩm chay có Vitamin C:
Ớt chuông màu vàng và đỏ
cam, quýt, bưởi, chanh,
đu đủ, ổi, kiwi, strawberry, cantaloupe
broccoli, bông cải trắng, Brussels sprouts, khoai tây, cà tomate, khoai tây
ngò tây (parsley)*

Potassium giúp cho cơ thể giảm mật độ acid trong cơ thể và do đó giảm việc mật độ của xương bị suy giảm. Ngoài ra Potassium còn làm giảm áp huyết cho những người ăn muối quá nhiều! Potassium lại giúp giảm nguy cơ bị sỏi thận.

*Thực phẩm chay có Potassium:
Avocado, khoai lang, khoai tây, cà tomate, củ dền, bí,
chuối, nhất là chuối plantain,
nho, cam, prune, cantaloupe, apricot,
broccoli, rau dền, Swiss chard, các loại rau cải xanh,
nấm, nước dừa.*

Magnesium rất quan trọng và giúp cơ thể hấp thu Calcium, tạo xương mới, cũng như xử dụng lại tế bào xương cũ, do đó giúp tăng mật độ xương. Nên cung cấp cho cơ thể 1 phần Magnesium với mỗi 2 hay 3 phần Calcium.

*Thực phẩm chay có Magnesium:
ngũ cốc nguyên vỏ,
các loại đậu,
các loại hạt,
rau cải xanh,
avocado và chuối.*

Boron giúp cơ thể hấp thu Magnesium, giúp quá trình huỷ xương cũ, tạo xương mới, giúp tăng mật độ của xương.

*Thực phẩm chay có Boron:
avocado, broccoli,
apple, peach, prune, pears, nho, cam,
đậu phộng.*

Copper (vi khoáng chất đồng) rất quan trọng và giúp hình thành collagen, cũng như giúp xương chắc.

Thực phẩm chay có Copper:

*brazil nut, hạt điều, hạt mặt trời, hạt hạnh nhân, walnuts,
ngũ cốc nguyên vỏ (quinoa, gạo lứt, bánh mì whole wheat, v.v...)
chocolat đen, rau cải xanh, avocado, đậu hũ, lentils, kidney bean, adzuki bean.*

Zinc (vi khoáng chất kẽm) rất quan trọng và giúp cơ thể hấp thu Calcium, tạo xương mới, cũng như xử dụng lại tế bào xương cũ, do đó giúp tăng mật độ xương.

Thực phẩm chay có Zinc:

*hạt bí, hạt mặt trời, hạt điều, hạt hemp, hạt chia, hạt hạnh nhân, hạt flax,
đậu gà, lentil, đậu đen, peas, đậu nành (tàu hũ),
ngũ cốc nguyên hạt như quinoa, yến mạch,
các loại nấm, chocolat đen*

Manganese rất quan trọng và giúp cơ thể tạo collagen, xử dụng Calcium và những dưỡng chất khác cho sức khỏe của xương.

Thực phẩm chay có Manganese:

*hạt hazelnut, hạt pecan, hạt walnut, hạt almond, hạt bí,
ngũ cốc nguyên vỏ,
đậu gà, đậu lentil, đậu kidney, tàu hũ,
rau cải màu xanh, đậu que, khoai lang,
chuối, thơm,
chocolat đen và trà.*

Silicon rất quan trọng trong việc tạo cơ cấu cho xương mới và giúp tăng mật độ xương.

Thực phẩm chay có Silicon:

*yến mạch, gạo lứt, barley,
chuối,
đậu que,
hạt hạnh nhân và hạt mặt trời,
đậu lentil,
rau cải xanh*

Phosphorus rất quan trọng trong việc tạo cơ cấu cho xương.

*Thực phẩm chay có Phosphorous:
ngũ cốc nguyên vỏ,
khoai tây, tàu hũ, broccoli, Swiss chard,
lentils, peas,
hạt hạnh nhân.*

Protein rất quan trọng cho sức khỏe của xương vì là chất nền tảng cho cơ cấu của xương và giúp sức khỏe cũng như mật độ của xương.

*Thực phẩm chay có Protein:
hạt hemp, nutritional yeast, quinoa, buckwheat, amaranth,
các loại đậu, tàu hũ, tempeh,
các loại hạt,
ngũ cốc nguyên vỏ.*

Tốt nhất là hấp thu các chất này trong thực phẩm thay vì uống supplements.

Ngoài ra còn những chất như strontium, selenium, và vanadium có thể có ảnh hưởng tốt lên sức khỏe của xương. Hiện nay chưa có nhiều nghiên cứu về các chất này và ảnh hưởng của chúng lên xương.

Theo triết lý của Đông Y

Trong Đông y, để bổ xương khớp, không chỉ là bổ sung Calcium như Tây y, mà còn nhấn mạnh việc bổ thận, mạnh gân cốt, hành khí hoạt huyết, trừ phong thấp.

Nguyên tắc trong Đông y

“Thận chủ cốt” – Thận khỏe thì xương mới chắc.

“Can chủ cân” – Gan khỏe thì gân mới mạnh.

Vì thế: Bổ thận – Dưỡng can – Hoạt huyết – Trừ phong thấp là 4 trụ cột.

1. Thực phẩm bổ thận, mạnh xương

Đậu đen (bổ thận thủy, bổ huyết): nấu cháo, hầm canh.

Hà thủ ô (thực vật, không phải động vật): dùng nấu cháo hoặc sắc uống, bổ thận dưỡng huyết.

Mè đen (vùng đen): giàu Calcium, giúp làm mạnh xương khớp, dưỡng tóc, bổ can thận.

Quả óc chó, hạnh nhân, hạt sen: dưỡng thận, mạnh gân cốt.

Natto: (từ đậu nành lên men) giúp xương hấp thu Calcium, bổ khí huyết, nhuận trường.

Cháo gạo lứt + đậu đỏ + mè đen: món dưỡng huyết, bổ thận, chống lão hóa xương khớp.

2. Thực phẩm hành khí hoạt huyết (tăng tuần hoàn khớp)

Gừng, nghệ, hành củ: làm ấm khớp, giảm đau nhức.

Tía tô, kinh giới, ngải cứu: trừ phong hàn, giảm viêm, tê nhức.

Hồng hoa, đương quy (dưới dạng trà hoặc thuốc sắc): hoạt huyết, chữa đau khớp do ứ trệ.

3. Trừ phong thấp, giảm đau nhức

Rau ngổ (ngò ô), rau má, lá lốt, lá đinh lăng: có thể nấu canh, đắp ngoài hoặc nấu nước ngâm chân.

Đậu xanh nấu vỏ quýt: thanh nhiệt, trừ thấp.

Trà thảo dược từ ngải cứu, gừng, cam thảo: ấm kinh lạc.

4. Một số món ăn cụ thể (thuần chay/ăn chay)

Cháo mè đen + đậu đen + gạo lứt => Bổ thận, mạnh xương

Canh rong biển đậu hũ non + tía tô. => Bổ âm, trừ phong

Gừng hấp với đậu hũ/rau củ. => Giảm đau khớp do lạnh

Trà ngải cứu + gừng => Trừ phong thấp, ấm kinh lạc

Súp bí đỏ mè đen => Bổ thận, giàu Calcium thực vật

Lưu ý chung

Tránh ăn quá nhiều thức ăn lạnh, nước đá, vì gây ứ trệ kinh lạc.

Hạn chế thực phẩm nhiều đạm động vật, vì dễ sinh acid uric → đau khớp.

Kết hợp xoa bóp, khí công, yoga dưỡng sinh, hoặc ngâm chân với thảo dược để giúp lưu thông khí huyết.

Tài Liệu Tham Khảo

- *How to follow the osteoporosis diet*, Cleveland Clinic
- *Lifelong Nutrition for Healthy Bones*, National Spine Health Foundation
- *What to know about Vitamin K2*, Cleveland Clinic
- *Calcium & Vitamin D: Important for Bone Health*, National Institute of Arthritis and Musculoskeletal
- *The Manganese - Bone Connection*, National Library of Medicine
- *The association of Vitamin C and Vitamin D on bone mineral density*, Science Direct
- *Manganese*, Harvard T.H. Chan
- *Zinc as a Therapeutic Agent in Bone Regeneration*, NIH
- *The Role of Zinc in Bone Tissue Health and Regeneration*, National Library of Medicine
- *Soluble Silica stimulates osteogenic differentiation*, Scientific Reports
- *Pivotal role of Boron supplementation to bone health*, National Library of Medicine
- *Top Foods High in Boron*, WebMD
- *The effects of Selenium on Bone Health*, National Library of Medicine
- *Diet and Bone Health*, McGill University - Office for Science and Society
- *Positive Influence of Nutritional alkalinity on bone health*, National Library of Medicine
- *How to start an alkaline diet to improve bone health*, Women's Health Network
- *The Alkaline Diet: An Evidence-based Review*, Healthline
- *Smoking and Musculoskeletal Health*, OrthoInfo
- *Impacts of Psychological Stress on Osteoporosis*, National Library of Medicine
- *Alcohol's Harmful Effects on Bone*, National Library of Medicine