



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم العالي  
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية  
كلية الطب - الخدمات الطبية  
لجنة التثقيف الصحي  
سلسلة مطويات لجنة التثقيف الصحي (١٧)

## دور الغذاء

### في هشاشة العظام

﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ  
شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا ﴾



والكمية الواجب تناولها هي :

من ٤٠٠ إلى ٨٠٠ وحدة للبالغين الذين لم تتجاوز  
أعمارهم الخمسون.

ومن ٨٠٠ إلى ١٠٠٠ وحدة للبالغين من عمر  
الخمسين فما فوق.

وللحصول على حاجة الجسم من فيتامين(د)  
يتم ذلك عن طريق :

١- التعرّض لأشعة الشمس لمدة خمسة عشر  
دقيقة يومياً ، ولكن إذا كنت تلازم المنزل أو تعيش  
في مناخ بارد، يمكنك تناول الحبوب الدوائية  
المدعمة بفيتامين (د) المحتوية على ٤٠٠ إلى ٦٠٠  
وحدة عالمية بعد استشارة الطبيب.

٢- كما أن الحليب ومنتجات الألبان الطازجة  
تعتبر مصدراً أساسياً للكالسيوم وفيتامين (د)  
لأنه يتم تدعيم الحليب به غالباً. بالإضافة إلى  
صفار البيض، والسّمك والكبد.

مع تحيات لجنة التثقيف الصحي  
للتواصل:  
هاتف: ٢٥٨٣٠٥٧ - ٢٥٨٣١٠٣



أما الفول السوداني واللوز فيحتويان على  
البوتاسيوم الذي يمنع من فقدان الكالسيوم عن  
طريق البول.

٧- الابتعاد عن الملح :

الملح هو سبب حرمان الجسم من الكالسيوم.  
فكلما أكثر من أكل الملح كلما زاد فقدان  
الكالسيوم عن طريق البول.

إن إتباعك لنظام غذائي قليل الملح يمكنك من  
الحفاظ على الكالسيوم لتقوية عظامك.

٨- مصادر فيتامين (د) :

إن فيتامين (د) مهم جداً في عملية امتصاص  
الكالسيوم، وبالتالي يساعد على الوقاية من  
ضعف العظام.

