

Recomendações

Para uma melhor qualidade de vida, você deve:

- distribuir os alimentos em 5 ou 6 refeições;



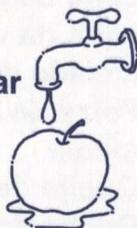
- consumir uma alimentação variada;

- beber no mínimo 8 copos de água por dia ;



- manter o peso normal ou adequado;

- cuidar da higiene ao preparar os alimentos;



- realizar atividades físicas, sob orientação;



- evitar o fumo e bebidas alcóolicas;

- fazer refeições em horários regulares e em ambientes tranquilos.



Secretaria de Saúde

Osteoporose



Cuidando bem da sua saúde, você caminha para uma vida melhor.

A osteoporose é uma doença que se caracteriza pela perda progressiva da massa óssea tornando os ossos enfraquecidos, predispostos à fratura.

Existem dois períodos na vida das pessoas no qual o risco de desenvolver osteoporose é maior:

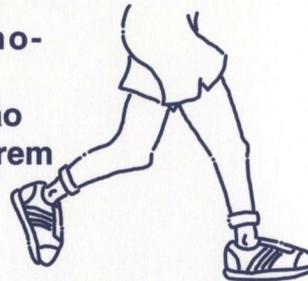
- após a menopausa nas mulheres, e em ambos os sexos, depois dos 70.

FATORES DE RISCO

- História familiar de osteoporose;
- Raça branca;
- Baixa estatura e baixo peso;
- Fratura anterior causada por pequeno trauma;
- Menopausa antes dos 45 anos;
- Café, chá preto, refrigerantes tipo cola, chocolate em excesso;
- Álcool e fumo;
- Vida sedentária;
- Dieta pobre em cálcio;
- Dieta rica em sal de cozinha e proteínas.

Saiba como evitar a osteoporose

- Caminhar pelo menos 3x por semana, no mínimo 30 minutos;
- Expor-se ao sol antes das 10 horas ou após as 16 horas;
- Dieta rica em cálcio;
- Evitar fumo, álcool e café em excesso;
- As mulheres, ao chegarem à menopausa, devem procurar orientação médica para iniciarem prevenção contra a osteoporose.



O alimento natural com maior quantidade de cálcio é o leite. Seus derivados, como queijos e coalhada, também são ricos em cálcio e devem fazer parte da nossa alimentação.



Outros alimentos que contêm cálcio, porém em menor quantidade, são os vegetais de folhas verde-escuras, como: brócolis, couve-manteiga, agrião, acelga e escarola, além de peixes com espinhas (sardinha, salmão e piramutaba).



Alimentos ricos em cálcio

Substância alimentar (100 mg)	Cálcio (mg)
Agrião	168
Almeirão	70
Aveia de preparo instantâneo	392
Brócolis, flores cruas	400
Brócolis flores cozidas	130
Brotos de abóbora	149
Coalhada	490
Couve-flor cozida	22
Couve-manteiga	330
Feijão branco miúdo	476
Gergelim, sementes	417
logurte	120
Laranja	45
Leite de cabra	200
Leite de vaca desnatado	124
Melado de cana	591
Peixe de água doce, salgado média	190
Queijo de minas frescal	685
Queijo de minas	635
Queijo Ricota	272
Queijo Cottage	60
Flocos de cereais	550
Rabanete	138
Sardinha, em conserva com azeite, siri e carne	107