5 Cara Menjaga Kesehatan Tulang



Apa yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan tulang kita?

Tulang adalah struktur utama tubuh manusia dengan banyak fungsi penting, terutama dalam kehidupan sehari-hari. Seiring bertambahnya usia, kepadatan tulang akan menurun. Karena itu, menjaga kesehatan tulang sejak dini penting agar terhindar dari penyakit seperti osteoporosis di masa tua.

Berikut merupakan cara menjaga kesehatan tulang :

1. Menjaga kesehatan tulang adalah dengan makan berbagai jenis sayuran. Sayuran kaya akan vitamin C yang membantu pembentukan sel-sel tulang dan melindungi tulang dari kerusakan akibat radikal bebas.
2. Menambah asupan vitamin D. Vitamin D membantu penyerapan kalsium dan melindungi tulang. Anda bisa mendapatkannya dari makanan seperti salmon, tuna, tiram, kuning telur, dan jamur. Selain dari makanan, tubuh juga bisa membuat vitamin D dengan bantuan sinar matahari. Tapi, hindari terlalu lama berjemur di bawah matahari yang terik.
3. Rutin berolahraga. Olahraga membantu menjaga kekuatan otot, koordinasi, dan keseimbangan tubuh. Selain itu, rutin berolahraga juga dapat mengurangi risiko terkena osteoporosis.
4. Berhenti merokok dan menghindari alkohol. Rokok bisa membuat tulang rapuh, dan alkohol meningkatkan risiko osteoporosis. Jadi, hentikan kebiasaan ini untuk menjaga kesehatan tulang.
5. Mencukupi kebutuhan kalsium harian. Selain vitamin D, pastikan Anda mendapatkan cukup kalsium. Kekurangan kalsium dapat menurunkan kepadatan tulang dan meningkatkan risiko patah tulang. Kebutuhan kalsium harian berbeda berdasarkan usia. Orang dewasa biasanya membutuhkan sekitar 1000 mg kalsium per hari. Anda bisa mendapatkannya dari makanan seperti susu, keju, tahu, bayam, tempe, brokoli, ikan sarden, dan salmon.

Mari jaga kesehatan tulang kita sejak dini. Dengan pola makan yang sehat, olahraga rutin, serta mencukupi asupan kalsium dan vitamin D, kita bisa mencegah masalah tulang di masa depan seperti osteoporosis. Ayo, mulai langkah kecil untuk tulang yang kuat dan sehat hingga tua!

Referensi :

Kementerian Kesehatan.2022.Menjaga Tulang Sehat Sejak Dini