**Рацион для укрепления костей и суставов**

Болезненные ощущения в суставах знакомы практически каждому взрослому человеку. Вот несколько продуктов, которые помогут поддержать этот важный орган, который отвечает за нашу подвижность.

1. Льняное масло и рыбий жир

Это известные источники омега-3 жирных кислот. Доказано, что они способствуют уменьшению воспалительных процессов в организме и благотворно влияют на суставы.

2. Кукурузные отруби, семена чиа, чечевица

Регулярный прием продуктов, содержащих пищевые волокна (клетчатку), помогает снижать воспалительные заболевания. Этот эффект связан с тем, что у нас нормализуется микробиота (состав бактерий) желудочно-кишечного тракта, который занимается регуляцией иммунного ответа. Пищевые волокна не усваиваются, они попадают в кишечник и помогают вывести продукты обмена. Чемпион по содержанию волокон – кукурузные отруби. Достаточно употреблять их по 30 г в сутки. Семена чиа и чечевица также содержат много клетчатки.

3. Перец чили

В различных видах стручкового перца содержится вещество капсаицин. Однако больше всего его в чили. Местно капсаицин действует как обезболивающее – он действует на рецепторы, которые передают сигнал боли. Не зря при проблемах с суставами рекомендуют использовать перцовые пластыри. Но применение этого вещества с пищей или в виде концентрата тоже снижает воспаление. Для достижения эффекта хватит 5 г перца чили в день.

С возрастом повышается и хрупкость костей. Как помочь им оставаться прочными?

Все знают, что для костей важен кальций. Рекомендуется принимать 1000 мг кальция в день (1200 мг – для людей старше 50 лет). Однако на прочность костей влияет не только количество кальция, но и соотношение в пищевом рационе кальция и фосфора. Кальций в пище должен в полтора-два раза превышать количество фосфора. Кроме того, для полноценного усвоения кальция в рационе должны быть еще магний, бор, медь, марганец, цинк, витамины В6 , С, К и фолиевая кислота, а также определенные белки и жиры, способствующие усвоению витамина D.

Что нужно есть:

* Молоко и молочные продукты – в них оптимальное соотношение кальция и фосфора. Кроме того, жир затрудняет усвоение кальция, поэтому молочные продукты с пониженной жирностью предпочтительны.
* Свежие овощи и фрукты, особенно все виды капусты (белокочанная, брокколи, цветная), морковь, репа. Кроме кальция они содержат микроэлементы, необходимые для полноценного усвоения кальция.
* Бобовые, грецкие орехи, тыквенные и подсолнечные семечки, растительные масла – они содержат белки и жиры, необходимые для укрепления костной ткани и усвоения витамина D.
* Рыбные продукты (их нужно есть с костями): сардины, лосось.
* Продукты, богатые кальцием: сыр, яйца, печень.

Важно знать:

Некоторые продукты ухудшают усвоение кальция или способствуют его «вымыванию» из организма: это сахар, мед, изделия из пшеничной муки (макароны, белый хлеб), кофе, чай, рафинированные масла, мясные консервы, избыток соли.