[illegible]

[illegible] **200** [illegible]:[illegible]

[illegible]

[illegible] 50 [illegible]

[illegible] 9 [illegible].

Phoca PDF

[illegible]

[illegible]

[illegible]

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

دارای پیش سازهای این ویتامین می باشند . همچنین ویتامین در و دارد نقش استخوانی های پروتئین تشکیل در نیز K سبزیجات برگ سبز به وفور یافت می شود.

مهندس لیلا شورزی در پایان به مضرات مصرف سدیم و پروتئین های حیوانی و کافئین و الکل اشاره کرد وگفت : مصرف بیش از حد سدیم با دفع کلسیم و افزایش احتمال پوکی استخوان همراه است. همچنین افزایش دریافت منابع پروتئین حیوانی با افزایش دفع کلسیم در ادرار همراه بوده و خطر پوکی استخوان را افزایش می دهد . دریافت بالای مقادیر قهوه، چای، نوشابه های گازدار در روز نیز، با افزایش دفع کلسیم در ادرار ریسک پوکی استخوان را افزایش می دهد .

3 / 3

Phoca PDF