



Home » Здоров'я » Жінкам після 50 варто змінити харчування: що радять лікарі для кісток

Жінкам після 50 варто змінити харчування: що радять лікарі для кісток

Юлія Ковальчук — 14 Травня 2026, 17:56 ⌚ 1 Min Read — [ЗДОРОВ'Я](#)



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Лікарі розповіли, які продукти та звички допомагають зберегти здоров'я кісток після 50 років. Особливо ці рекомендації стосуються жінок, у яких після менопаузи пришвидшується втрата кісткової маси.

Про це повідомляє [Health](#).

Фахівці пояснили, що з віком багато людей стикаються з остеопорозом або остеопенією. Причиною стає ослаблення кісток та підвищений ризик переломів.

Доцентка Медичного коледжу Вісконсіна Джулія Шаріф наголосила, що для підтримки кісток важливо щодня отримувати достатню кількість кальцію. Після 50 років жінкам рекомендують вживати 1200 міліграмів кальцію на день.

Лікарі радять додати до раціону молочні продукти, листову зелень, сою та збагачені кальцієм продукти. Також важливу роль відіграє вітамін D, який допомагає організму засвоювати кальцій.

Джерелами вітаміну D називають сонячне світло, жирну рибу та яєчні жовтки. Після 70 років добова норма вітаміну D зростає до 800 міжнародних одиниць.

Медики також рекомендують не відмовлятися від фізичної активності. Навіть звичайна ходьба допомагає зміцнювати кістки та знижує ризик падінь.

Окрему увагу лікарі радять приділяти білку. Для підтримки м'язів та кісток у раціоні мають бути риба, птиця, бобові, йогурт, тофу та яєчні білки.

Крім того, фахівці закликали обмежити алкоголь, оскільки його надмірне вживання погіршує засвоєння кальцію та вітаміну D. Також людям після 50 років рекомендують регулярно проходити обстеження на остеопороз.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

лікарі

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua