

骨折后恢复吃什么比较好？

张力天

四川省达州市大竹县人民医院 635100

[中图分类号] R687 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 08-093-01

骨折是一种常见的意外伤害，饮食在骨折后的恢复中起着重要的作用。本文将为您介绍骨折后的饮食注意事项，并推荐一些食疗食谱，帮助加速骨折的康复过程。

一、饮食注意事项

1. 蛋白质摄入

骨折后需要大量的蛋白质来促进骨骼修复和肌肉恢复。建议摄入富含蛋白质的食物，如瘦肉、鱼类、禽类、豆类、乳制品等。

2. 钙和维生素 D

钙和维生素 D 是骨骼健康所必需的营养素。增加摄入富含钙的食物，如乳制品、豆制品、鱼类、坚果等，并适量晒太阳以促进维生素 D 的合成。

3. 维生素 C

维生素 C 有助于胶原蛋白的合成，对骨折的愈合有积极影响。建议多摄入新鲜水果（如柑橘类、草莓、猕猴桃等）和蔬菜（如西兰花、菠菜、番茄等）。

4. 控制盐摄入

过量的盐摄入会增加钙的排出，不利于骨骼健康。建议减少加工食品和咸味食物的摄入，尽量选择新鲜食材。

二、食疗食谱推荐

1. 骨头汤

骨头汤富含胶原蛋白和矿物质，有助于骨骼修复。制作方法：将鸡骨头或牛骨头煮沸，加入蔬菜和调味料，慢炖数小时。食用时可加入适量的盐和调味品。

2. 鱼类

鱼类富含优质蛋白质和维生素 D，有助于骨骼健康。制作方法：选择新鲜的鱼类，可蒸、煮或烤，搭配蔬菜一起食用。

3. 豆制品

豆制品含有丰富的蛋白质和钙，有助于骨骼恢复。制作方法：可制作豆腐、豆浆、豆腐脑等，搭配蔬菜一起食用。

4. 果蔬沙拉

新鲜水果和蔬菜富含维生素 C 和其他营养素，有助于骨折的康复。制作方法：将新鲜水果和蔬菜切块，加入适量的橄榄油、柠檬汁或酸奶作为调味。

三、食疗食谱的科学有效性

1. 多样化饮食

食疗食谱推荐的食物种类多样，能够提供全面的营养素，有助于加速骨折的康复过程。

2. 营养均衡

食疗食谱注重蛋白质、钙、维生素 C 等关键营养素的摄入，有助于促进骨骼修复和肌肉恢复。

3. 食材选择

食疗食谱推荐选择新鲜、天然的食材，避免过多加工食品和添加剂，保证食物的质量和营养价值。

4. 个体化调整

食疗食谱仅供参考，根据个人的口味和健康状况，可以根据自身情况进行个体化调整。如果有特殊的饮食限制或过敏，应遵循医生或营养师的建议进行饮食调整。

5. 合理搭配食物

在食疗食谱中，可以根据个人口味和喜好进行合理搭配食物。例如，可以将骨头汤搭配蔬菜和米饭一起食用，以增加营养的摄入。同时，注意控制食物的烹饪方法，尽量选择健康的烹饪方式，如蒸、煮、烤等，避免过多的油炸和煎炒。

6. 注意食物的新鲜度和卫生

在选择食材和制作食物时，要注意食物的新鲜度和卫生。尽量选择新鲜的食材，避免食用过期或变质的食物。在食物的加工和烹饪过程中，要注意卫生，保证食物的安全性。

7. 适量摄入

虽然饮食在骨折恢复中起着重要作用，但也要注意适量摄入。过量的摄入可能导致体重增加或其他健康问题。根据个人的身体状况和医生的建议，合理控制食物的摄入量。

8. 充足的水分摄入

保持充足的水分摄入对于骨折的康复非常重要。水分有助于维持身体的正常代谢和血液循环，促进骨骼修复和康复过程。建议每天饮用足够的水，约为 8 杯（约 2 升）。

9. 避免过度饮酒和咖啡因摄入

过度饮酒和摄入过多的咖啡因可能会干扰骨骼的健康。酒精和咖啡因会影响钙的吸收和利用，增加骨质疏松的风险。因此，骨折后应适度限制酒精和咖啡因的摄入。

10. 避免高糖和高脂食物

高糖和高脂食物可能导致体重增加和炎症反应加剧，不利于骨折的康复。建议减少糖分和脂肪含量高的食物的摄入，选择低糖、低脂的食物。

11. 合理控制体重

保持适当的体重对于骨折的康复非常重要。过重会增加骨骼的负担，延缓康复过程。通过合理的饮食和适量的运动，控制体重在健康范围内。

12. 遵循医生的建议

骨折后的饮食恢复也需要根据个人情况和医生的建议进行调整。医生可能会根据骨折的类型和严重程度，以及个人的健康状况，给出特定的饮食建议。遵循医生的建议是确保饮食恢复科学有效的重要一步。

骨折后的饮食对于康复至关重要。通过合理的饮食搭配和食疗食谱的推荐，可以提供所需的营养素，促进骨骼修复和肌肉恢复。然而，每个人的情况不同，应根据个体化的需求进行调整。同时，注意食物的新鲜度和卫生，适量摄入，以保证饮食的科学有效性。在饮食方面，建议与医生或营养师进行沟通，以获得更加个性化的指导和建议。