National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

HEALTH TOPICS

Trẻ Em và Xương của Trẻ Em (Kids and Their Bones)

NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN

Trẻ Em và Xương của Trẻ Em

Bệnh loãng xương là một căn bệnh về xương phát triển khi mật độ khoáng trong xương và khối lượng xương giảm hoặc khi chất lượng hoặc cấu trúc của xương thay đổi. Điều này có thể dẫn đến giảm sự chắc khỏe của xương và có thể làm tăng nguy cơ gãy xương (xương bị gãy). Xây dựng xương khỏe mạnh trong thời thơ ấu thông qua dinh dưỡng và thói quen sinh hoạt lành mạnh có thể giúp ngăn ngừa hoặc làm chậm bệnh loãng xương và gãy xương vào thời điểm sau này trong đời.

Tại sao phát triển xương trong thời thơ ấu lại đóng vai trò quan trọng?

Xương là mô sống thay đổi không ngừng. Các mảnh xương cũ liên tục được loại bỏ và thay thế bằng xương mới. Trong thời thơ ấu và niên thiếu, nhiều xương mới được lắng đọng hơn là bị loại bỏ khi khung xương phát triển và khi xương trở nên đặc hơn.

Ở hầu hết mọi người, lượng mô xương trong khung xương (khối lượng xương) đạt đỉnh ở giai đoạn giữa 20 và 30 tuổi, khi xương đạt đến độ chắc và mật độ tối đa. Giá trị khối lượng xương đạt đỉnh mà một người đạt được có thể giúp xác định sức khỏe của xương trong suốt quãng đời còn lại của họ.

Những thực phẩm con tôi ăn có thể giữ cho xương khỏe mạnh như thế nào?

Một trong những thói quen chăm sóc sức khỏe xương suốt đời quan trọng nhất cần khuyến khích hiện tại là dinh dưỡng phù hợp. Ăn uống để xương khỏe mạnh đồng nghĩa với việc có một chế độ ăn uống cân bằng tốt với nhiều thực phẩm giàu canxi và vitamin D

.

Một chế độ ăn uống cân bằng cũng có thể giúp giữ cho cân nặng của trẻ ở phạm vi khỏe mạnh, điều này rất quan trọng để giúp xương chắc khỏe. Trẻ em thừa cân có xu hướng có nguy cơ gãy xương cao hơn những trẻ khác vì chúng ít vận động hơn và xương chịu nhiều áp lực hơn. Cân nặng quá nhỏ cũng có nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe của xương. Ăn kiêng, nhịn ăn hoặc tập thể dục quá nhiều trong thời niên thiếu để giảm cân có thể dẫn đến mất xương.

Canxi

Canxi không chỉ đơn thuần làm chắc xương. Canxi cũng giúp cơ bắp, tim và dây thần kinh của chúng ta hoạt động đúng cách. Nếu chúng ta không hấp thụ đủ canxi trong chế độ ăn uống, cơ thể của chúng ta sẽ lấy lượng canxi mà chúng ta cần từ xương. Theo thời gian, quá trình này làm suy yếu xương và tăng nguy cơ mắc bệnh loãng xương. Không ăn đủ các sản phẩm từ sữa hoặc không hấp thụ đủ canxi từ thực phẩm có thể làm tăng nguy cơ gãy xương ở trẻ.

Nguồn thực phẩm cung cấp canxi tốt nhất là sữa và các sản phẩm từ sữa khác, như phô mai và sữa chua. Uống một ly sữa 8 ounce cung cấp 300 mg canxi, hoặc khoảng một phần ba lượng sữa nạp vào được khuyến nghị cho trẻ nhỏ và một phần tư cho các em trong lứa tuổi thiếu niên. Các loại thực phẩm khác có canxi bao gồm cá (chẳng hạn như cá hồi và cá ngừ), rau lá xanh và thực phẩm làm từ hạt ngũ cốc (chẳng hạn như bánh mì).

Một số món ăn nhẹ và các món ăn chính dễ ăn cho trẻ em là nguồn cung cấp canxi tốt bao gồm:

- Sandwich cá hồi làm từ cá hồi có xương đóng hộp
- Pizza bagel với phô mai mozzarella
- Phô mai vuông và xiên táo
- Bơ hạnh nhân ăn kèm lát táo
- Sinh tố chuối và bơ đậu phộng
- Khoai tây nghiền với sữa không đường

Vitamin D

Vitamin D thúc đẩy sức khỏe của xương ở trẻ em và người trưởng thành vì chất này:

- Giúp hấp thụ canxi mà chúng ta có được từ thực phẩm.
- Duy trì lượng canxi chúng ta cần để giữ cho xương khỏe mạnh.
- Thúc đẩy hoạt động lành mạnh của cơ bắp và hệ thống miễn dịch của chúng ta.

Hầu hết vitamin D mà người Mỹ hấp thụ được từ thực phẩm đều đến từ các loại thực phẩm tăng cường. Ví dụ bao gồm:

- Sữa (nhưng các sản phẩm từ sữa khác thường không được tăng cường vitamin D).
- Ngũ cốc ăn sáng được chế biến sẵn.
- Nước cam.
- Bơ thực vật.

Một số cách thú vị để tăng vitamin D trong chế độ ăn của con quý vị bao gồm:

- Làm sinh tố dưa hấu và dâu tây với sữa chua.
- Kết hợp các lớp gồm sữa chua, các loại hạt, ngũ cốc và quả mọng để tạo thành món parfait sữa chua.
- Đối với những trẻ không ăn được các sản phẩm từ sữa, hãy trộn đậu phụ mềm với quả mọng, mật ong và vỏ cam hoặc chanh để tạo thành một món tráng miệng ngon miệng.
- Sử dụng rau củ xắt nhỏ và thái lát với trứng luộc chín để tạo thành những con vật ngộ nghĩnh bằng trứng.
- Kết hợp bánh mì nướng kiểu Pháp với phô mai.

Nhiều trẻ trong lứa tuổi thiếu niên không hấp thụ đủ vitamin D, có thể là do các em không ăn và uống nhiều sản phẩm từ sữa như trẻ nhỏ. Trẻ béo phì cũng có mật độ khoáng trong xương thấp hơn và có nguy cơ thiếu hụt vitamin D cao hơn. Chất bổ sung vitamin D có thể giúp trẻ béo phì cải thiện sức khỏe của xương. Nếu quý vị đang nghĩ đến việc cho con dùng chất bổ sung, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị do trẻ đang trong lứa tuổi thiếu niên.

Xem phần Canxi và Vitamin D: Quan Trọng đối với Sức Khỏe của Xương để biết chi tiết về lượng canxi và vitamin D trẻ em cần và ví dụ về các loại thực phẩm là nguồn cung cấp tốt các chất dinh dưỡng này.

Hoạt động thể chất có thể giúp ích như thế nào cho xương của con tôi?

Cơ bắp trở nên chắc khỏe hơn khi chúng ta sử dụng chúng và điều này cũng đúng với xương. Gen xác định thời điểm khối lượng xương đạt đỉnh. Nhưng tập thể dục, đặc biệt là trước khi trẻ đến tuổi dậy thì, đóng vai trò quan trọng cho sự phát triển của xương khỏe mạnh. Trẻ em năng vận động thể chất tăng khối lượng xương nhiều hơn so với trẻ em ít vận động và khối lượng xương của những trẻ này thường duy trì ở mức cao khi trưởng thành.

Các lựa chọn hoạt động thể chất tốt nhất cho xương của trẻ em là các bài tập chịu trọng lượng và rèn luyện lực kháng. Các bài tập giúp xương chắc khỏe trong khi con quý vị vui chơi bao gồm:

- Nhảy lò cò, nhảy dây và bật nhảy (bao gồm nhảy dây).
- Judo.
- Chạy nhanh hoặc chạy bộ.
- Khiêu vũ.
- Thể dục dụng cụ.
- Các môn thể thao đồng đội (như bóng đá hoặc bóng rổ).

Quý vị có thể giúp con mình tập thể dục bằng cách làm gương. Ví dụ:

- Cùng con đi dạo hoặc chạy trong công viên, hoặc chơi thể thao cùng nhau.
- Giao những việc vặt cần vận động cho con quý vị, chẳng hạn như dắt chó đi dạo hoặc cào lá.
- Lập kế hoạch cho một vài ca tập thể dục ngắn (10 hoặc 15 phút) vào các thời điểm khác nhau trong ngày.
- Dành ra không gian trống trong phòng cho hoạt động thể chất.

Nội dung này được Viện Viêm Khớp và Các Bệnh Cơ Xương và Da Quốc Gia (NIAMS) tạo ra nhờ sự đóng góp từ:

- Viện Lão Hóa Quốc Gia (bằng tiếng Anh)
- Viện Tiểu Đường và Các Bệnh về Tiêu Hóa và Thận Quốc Gia (bằng tiếng Anh)
- Văn Phòng Nghiên Cứu về Sức Khỏe Phụ Nữ của NIH (bằng tiếng Anh)