

## Tips Menjaga Kesehatan Tulang



Sumber Foto : [jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)

***Rata – rata orang tentu ingin memiliki tulang yang sehat dan terhindar dari pengeroposan tulang. Kenyataannya menjaga tulang harus Anda mulai lakukan sejak usia dini loh!***

Saat masih muda, tubuh membentuk tulang baru lebih cepat dari pada memecah tulang lama sehingga massa tulang meningkat. Kebanyakan orang mencapai massa tulang puncak sekitar usia 30 tahun.

Setelah itu, proses remodeling tulang akan berlanjut, tetapi hilangnya massa tulang akan lebih banyak dari pada tulang yang dibentuk.

Kemungkinan terkena osteoporosis dikemudian hari bergantung pada seberapa banyak massa tulang yang dibentuk pada saat mencapai usia 30 tahun dan seberapa cepat hilangnya massa tulang setelah itu.

Semakin tinggi massa tulang puncak, semakin banyak tulang yang "disimpan" dan semakin kecil kemungkinan terkena osteoporosis seiring bertambahnya usia.

Anda dapat mengambil beberapa langkah sederhana untuk mencegah atau memperlambat pengeroposan tulang seperti:

### **1. Konsumsi makanan yang mengandung kalsium**

Orang dewasa memerlukan asupan kalsium sebanyak 1000 – 1200 miligram per hari. Sumber kalsium yang baik terdapat pada produk susu, almond, brokoli, kangkung, salmon, sarden dan produk kedelai, seperti tahu.

Jika merasa sulit untuk mendapatkan cukup kalsium dari makanan, konsultasikan kepada dokter tentang

suplemen yang tepat.

## **2. Penuhi asupan vitamin D**

Kebutuhan vitamin D orang dewasa berkisar 15 – 20 mikrogram (mcg) atau 600 – 800 internasional unit (IU). Sumber vitamin D utama antara lain ikan salmon, ikan sarden, jamur, telur, susu, dan sereal.

Sinar matahari juga berkontribusi pada produksi vitamin D di dalam tubuh selain itu, mengonsumsi suplemen juga dapat membantu memenuhi kebutuhan vitamin D, namun ada baiknya konsultasikan diri dengan dokter terlebih dahulu untuk menentukan dosis yang tepat.

## **3. Sertakan aktivitas fisik dalam rutinitas harian**

Dengan melakukan olahraga seperti berjalan, jogging, dan menaiki tangga, dapat membantu membentuk tulang yang kuat dan memperlambat proses pengeroposan tulang.

## **4. Hindari merokok dan konsumsi alkohol**

Hilangnya kepadatan mineral tulang dikaitkan dengan merokok dan konsumsi alkohol yang berlebihan. Jika Anda memiliki kebiasaan merokok, carilah program untuk membantu Anda berhenti.

Jika Anda gemar mengonsumsi minuman beralkohol, ada baiknya minum tidak lebih dari satu gelas sehari.

Referensi :

- Cleveland Clinic (2019). 7 Tips for healthy bones
- Healthline (2019). 7 Healthy Foods That Are High in Vitamin D
- Mayo Clinic (2021). Bone Health: Tips to keep your bones healthy
- Nasional Institute of Health. Bone Health for Life: Health Information Basics for You and Your Family
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2019). Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia