

# Prehrana za zdravo starost

- ✓ **Za preprečevanje osteoporoze:** kalcij, fosfor, vitamini K, D in E in bazična živila, bogata z magnezijem in kalijem (temno zelena zelenjava, mandlji, bučna, sončnična semena)
- ✓ **Za preprečevanje zloma kosti:** cink in baker (jetrca, piščanec, puran, ostrige, indijski oreščki, gobe)
- ✓ **Za ohranjanje kostne mase:** melatonin (ribe, jajca, mandlji, češnje)
- ✓ **Za regulacijo bolečine pri težavah s sklepi:** prehranska dopolnila z glukozaminijevim sulfatom, hidrotoinom in glukozaminom
- ✓ **Za ohranjanje kostne mase:** 1-1,2 g beljakovin na 1 kg telesne teže (ribe, mlečni izdelki, pustozeleno meso, oreški, stročnice, tofu (soja) in jajca)
- ✗ Alkohol, kajenje

