


















 <p>ماهی سالمون</p>	 <p>زردآلو</p>	 <p>توفو</p>	 <p>پرتقال</p>	 <p>دانه‌های سویا</p>
 <p>بادام زمینی</p>	 <p>دانه‌های کنجد</p>	 <p>کلم بروکلی</p>	 <p>تخم مرغ</p>	 <p>قارچ</p>
 <p>کلم چینی</p>	 <p>نخود فرنگی</p>	<p>مواد غذایی سرشار از کلسیم، ویتامین دی، پروتئین و ویتامین ک</p>		 <p>شاهی</p>
 <p>کلم پیچ</p>	 <p>آلو و آلو خشک</p>	 <p>ماست ساده</p>	 <p>ماهی ساردین با استخوان</p>	 <p>نوشیدنی‌های گیاهی غنی‌شده</p>
 <p>انجیر خشک</p>	 <p>لوبیای سفید</p>	 <p>پنیرهای سفت مثل چدار و پارمزان</p>	 <p>شیر بدون چربی</p>	 <p>پنیر فتا</p>

# برای سلامتی استخوان خود قدم برداریم

برنامه غذایی متعادل و سالم برای استخوان گامی در راستای پیشگیری از پوکی استخوان است!

مواد مغذی موثر بر سلامت استخوان نظیر کلسیم، پروتئین و ویتامین دی را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.

۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی استخوان

[emri.tums.ac.ir/orc](http://emri.tums.ac.ir/orc)