1. **دوز(واحد) توصیه شده روزانه ویتامین د برای افراد سنین 50 تا 70 سال.**
2. **از بیماری های گوارشی که سهم زیادی در بروز پوکی استخوانها دارد.**
3. **به سردسته داروهای پوک کننده استخوان معروف شده.**
4. **نوعی روش پیشگیری کننده پوکی استخوان که تا قبل از 35 سالگی نقش اساسی در تقویت استخوانها و کاهش تحلیل آنها در سالمندی دارد.**
5. **ساده ترین و مفید ترین نوع ورزش در مبتلایان به پوکی استخوان.**
6. **وزن کمتر از این در افراد بالغ خطر ابتلا به پوکی استخوان را بالا می برد.**
7. **حداقل دوز معمول روزانه کلسیم(میلی گرم).**
8. **میزان کلسیم موجود در یک لیوان شیر.**
9. **براساس تحقیقات، افرادی که بعلت پوکی استخوان دچار شکستگی های بزرگ می شوند، در سال اول بعد از شکستگی، به این میزان(درصد) فوت می شوند.**
10. **غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین د که امروزه کمتر مورد توجه واقع می شود.**
11. **داروی جدید درمان پوکی استخوان که علاوه بر افزایش تراکم استخوانها، باعث کاهش ریسک شکستگی در مهره ها، ران و دست نیز شده و می توان هر 6 ماه بصورت زیر جلدی مصرف کرد.**
12. **از علائم اولیه بیماری پوکی استخوان.**
13. **از علائم اولیه بیماری پوکی استخوان مخصوص عضلات بدن که بیشتر در پاها بخصوص شب هنگام رخ می دهد.**
14. **این نوع مکمل های کلسیم جذب راحت تری داشته و عوارض گوارشی آن کمتر است.**
15. **سبزی سرشار از کلسیم و البته مورد علاقه عموم.**
16. **عارضه گوارشی رایج در اثر مصرف مکمل های کلسیم.**
17. **روش استاندارد طلایی سنجش تراکم استخوان به کمک اشعه ایکس را به این دلیل "دگزا " می نامند.**
18. **از علائم اولیه بیماری پوکی استخوان که کمتر مورد توجه قرار می گیرد.**
19. **کمبود این ویتامین در اغلب تحقیقات بهمراه کمبود کلسیم دیده می شود.**

**مسابقه استئو پوروز**

1. **این گروه از داروها بیشترین کاربرد را در درمان پوکی استخوان دارند.**
2. **ورزش سنتی چینی که علاوه بر تقویت استخوانها، باعث تقویت روحیه و نیزافزایش تعادل و تمرکز سالمندان می شود.**
3. **ابزار جدید who برای تخمین خطر ده ساله شکستگی استخوانهای بزرگ.**
4. **برخلاف بسیاری از همنوعان ورزشی خود، برای پیشگیری از پوکی استخوان توصیه نمی شود.**
5. **مظنون اصلی پوکی استخوان در آلودگی هوا.**
6. **گروهی از هورمونها که کمبود آنها نقش اساسی در بروز پوکی استخوان در خانم ها و آقایان دارد.**
7. **گروهی از دارو ها که ترکیبات آلومینیوم دارآنها در بروز پوکی استخوان معروف است.**
8. **مکمل های حاوی این عنصر باید با حداقل دوساعت فاصله با مکمل های کلسیم مصرف شوند.**
9. **بر اساس تعریف whoکمتر از آنرا(در تست دانسیتومتری استخوان) استئوپوروز می نامیم.**
10. **دانه ای غذایی معروف به معدن کلسیم که علاوه بر اینکه سه برابر شیر حاوی کلسیم است، دارای ویتامین د و بسیاری عناصر لازم برای جذب بهتر کلسیم نیز هست.**
11. **عنصری مهم در تقویت استخوانها که هم می تواند دفع کلسیم را از بدن کاهش دهد و هم باعث افزایش ترشح هورمونهای جنسی گردد.**
12. **ورزشهایی که این خصوصیت را دارند، بهترین ها در تقویت و تراکم استخوانها هستند.**
13. **از اصول اساسی سبک زندگی سالم در پیشگیری از پوکی استخوان.**
14. **تا این سن، روند تقویت و تراکم استخوانها سیر صعودی داشته و افزایش می یابد.**
15. **این مرحله از زندگی خانمها با تغییرات مهمی همراه است که مستقیما با بیماری پوکی استخوان مرتبط است.**
16. **متهم اصلی پوک کننده استخوان در نوشابه های گازدار.** ادامه...
17. **سن توصیه شده برای سنجش تراکم استخوان خانم ها.**
18. **عنصر مهمی که برای ترشح هورمون تنظیم کننده کلسیم بدن(کلسی تونین) و فعال سازی ویتامین د کبدی ضروری است.**

جدول استئوپوروز

**رمز جدول**

