

骨折佳品——

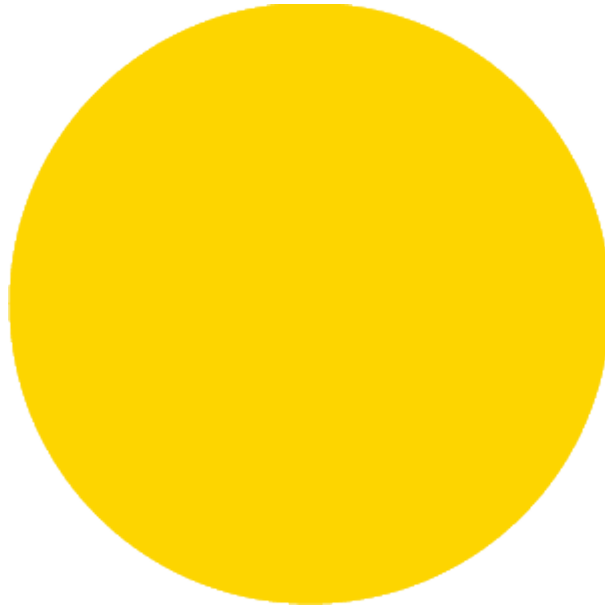
筒骨汤？中心医院专家告诉你骨折后这么吃，才好得快
！

2019-07-01[原文](#)





大头儿子玩耍时把小腿摔骨折了，可急坏了围裙妈妈，于是天天给大头儿子熬筒骨汤，希望他快点好起来，可效果却不那么明显。骨折后到底该吃什么，怎么吃，筒骨汤到底有没有效果呢？





骨折后由于机体失血失液，营养物质消耗增多，容易导致营养缺乏。而且引起骨折多为突发事件，导致生活规律发生变化，影响消化和吸收功能，因此，正确饮食、及时补充营养、调整胃肠道功能，对减少并发症、促进康复至关重要！

骨折不同时期需要不同的饮食调护！

骨折前期（1-2周）



多食新鲜蔬菜，但不宜过咸，食盐每日不超过6g为宜。因为盐分过多会引起钠水潴留，加重患肢的组织水肿。骨折早期由于疼痛、生活习惯改变等不同程度影响食欲；骨折后由于卧床使胃肠功能抑制、肠蠕动减慢，导致腹胀、便秘，影响进食。新鲜的绿叶蔬菜富含纤维素，促进胃肠蠕动和消化

液的分泌，帮助消化，增进食欲，推荐白菜、油菜、苦瓜、豆角、菠菜、韭菜等。

多食新鲜水果，水果中富含维生素C，可以促进细胞间粘合物大量合成、促进伤口愈合；同时可促进铁的吸收，从而改善因骨折失血引起的贫血，推荐香蕉、苹果、草莓、柠檬等。

多食蛋白质丰富的食物，蛋白质是构成组织和细胞的重要成分，用于更新和修复组织细胞，同时也参与物质代谢及生理功能的调控。推荐瘦肉、去皮鸡肉、蛋清、鱼等优质蛋白，豆类也是蛋白质的另一主要来源。



Photos for everyone



骨折中期（3-8周）



这一时期是骨折愈合很关键的时期，需要大量的蛋白质和骨胶原帮助骨痂生长和连接，饮食则应由清淡转为适当的高营养。

进食高蛋白，富含骨胶原的食物，在早期的食谱上加以骨头汤、动物肝脏之类，以补充更多的维生素A、D,钙及蛋白质，推荐瘦肉、鸡蛋、豆类、肝脏、奶类、猪脚、猪皮等。

富含铁和维生素C的食物，推荐鱼类、蛋黄、木耳、海带、猕猴桃等。



Photos for everyone



骨折后期（8周以上）



此期原始骨痂中新生骨小梁逐渐增加，骨折部位形成骨性连接，饮食宜通过补益肝肾、养气血、壮筋骨促进骨痂的生长，以及舒筋活络，使骨折处邻近关节能自由灵活运动，恢复往日的功能。

进食富含钙

、磷的食物。多进食奶及奶制品，瘦肉、鸡蛋、动物肝脏、海带、紫菜、芝

麻酱等；高脂及高蛋白均可使钙、磷的吸收增加，所以这个时期同样建议高蛋白、适当脂肪食物。

维生素D能促进骨质的吸收，也能刺激成骨细胞促进骨样组织成熟，所以此期宜多食富含维生素D的食物，推荐蘑菇、鱼肝、鱼肝油、鸡蛋等。



Photos for everyone



1. **忌食辛辣、油腻、刺激的食物。**要慎食对呼吸道和消化道有不良刺激的辛辣品，如辣椒、生葱、芥末、胡椒等，烹调方式不宜油煎、油炸。
2. **忌盲目补充钙质。**对于骨折后卧床期间的病人，盲目地补充钙质，并无裨益，还可能有害。
3. **忌多吃肉骨头。**人们认为，骨折后多吃肉骨头，可补钙，帮助骨折愈合。其实不然，现代医学实践证明，骨折早期病人多吃肉骨头，非但不能促进愈合，反而会使愈合时间推迟。骨头确实含钙高，但是不容易溶于水，即使长时间炖煮，也很难进入汤里。有研究测定每100ml骨头汤中钙含量只有2-4mg，甚至还不如一些饮用水的钙含量多。骨头汤那浓浓的白色，不是钙质丰富，而是满满的脂肪。
4. **慎食山芋、芋艿、糯米等易胀气或不消化的食物。**蔬菜中的草酸与钙形成草酸钙，从而影响钙的吸收及骨痂的形成，因此要少吃菠菜、竹笋、苋菜等。

5. **忌少喝水**。长期卧床病人，因为活动少，肠蠕动减弱，造成便秘及小便潴留，也容易诱发尿路结石和泌尿系统感染，所以骨折病人应该多喝水。

6.

知识链接：人体中一种血清素的物质有助于镇定情绪、解除焦虑，而一些食物能促进血清素的分泌，从而给人带来快乐的情绪，如深海鱼、香蕉、葡萄柚、南瓜、全麦面包等。



Photos for everyone





所以啊围裙妈妈这个时候给大头儿子吃肉骨汤显然不合适，因为肉骨头汤，含较多脂肪，在骨折早期、尤其是严重骨折时，会增加脂肪栓塞的风险，按中医的说法则易使瘀血积滞，难以消散，致骨痂生长迟缓呢！

原来是这样啊，我们知道了😊



呵呵，没想到吧？



看这里

0812-2238220 18096306860

18096306856



供稿：骨科
编辑：骨科



END

精选留言

暂无...