**फ्रैक्चर से बचने के लिए करना होगा यह सेवन**

**मांसाहार न करने वाले आज भी बड़ी संख्या में उपलब्ध है, जिन्हे शाकाहारी कहा जाता है। पर मांसाहार न करने से शरीर में कई सारे पोषक तत्वों की कमी हो जाती है और जिनसे फ्रैक्चर का खतरा बहुत बढ़ जाता है। ऑक्सफ़ोर्ड यूनिवर्सिटी, लंदन ने 55000 लोगों पर एक अध्ययन किया है और अध्ययन के अनुसार बुज़ुर्गो के साथ - साथ युवाओं को भी हड्डियों में कमज़ोरी और फ्रैक्चर जैसी समस्या का सामना करना पड़ रहा है और इसका कारण है मांसाहार से दूर रहना। पर आप इन चीजों का सेवन करके अपनी समस्या दूर कर सकते है बिना मांसाहार किये।**

* अंडा, डेरी आहार, समुद्री आहार और अन्य आहार जिससे कैल्शियम और विटामिन - डी की कमी पूरी हो उसे खाना चाहिए। साथ ही साथ सुबह 8 बजे तक की धुप भी सेकनी चाहिए जिसमे कई प्राकृतिक गुण होते हैं।
* संतरा, मौसमी, टमाटर, ब्रॉकली, टमाटर, और अमरुद खाने से कोलाजेन और विटामिन - डी के विकास में काफी सहायता मिलती है। आप इनसे जूस बना कर पीने से काफी ऊर्जा मिलती है।
* नारियल पानी, संतरा, केला, आलू, पालक और मशरुम खाएं। यह सभी आहार हमारे शरीर में कैल्शियम और पोटेशियम को बढतें है और हड्डियां मजदूत करने में काफी मददगार है।
* अंडा, पालक, डेरी आहार, अनाज और आहार जैसे पोषक तत्व इ प्रोटीन की कमी दूर होती है और हड्डियां मजबूत होतीं है। दूध का सेवन जरूर करें।

**अध्ययन की और ज़्यादा जानकारी के लिए ऑक्सफ़ोर्ड यूनिवर्सिटी की ऑफिसियल साइट पर जाएं -** <https://www.ox.ac.uk/>