



Linda tipsar om mat och träning

Linda Bakkman är näringsfysiolog och kost-rådgivare på SOK, Sveriges Olympiska Kommitté.

Benstyrka

Utan ett bra skelett skulle du varken kunna stå eller gå. Skelettet är stommen som muskler och senor fäster emot, samtidigt som det är ett slags rustning som skyddar våra inre organ som hjärta och lungor. Skelettet växer, bryts ner och förnyas hela livet men mest under de år du växer. Om du belastar skelettet genom att röra mycket på dig, och även äter bra mat, så ökar du chansen att få ett hållbart skelett – både nu och i framtiden.

BENBRA

• **Rörelse** som belastar skelettet
t ex springa, hoppa, dansa, gå i trappor.

• **Solljus** som kan bilda D-vitamin
i huden på sommaren.

• **Kalcium** som finns i t ex mjölk, ost,
yoghurt, broccoli och grönkål.

• **D-vitamin** som finns i t ex fet
fisk, berikade mjölkprodukter
och ägg.

En femtedel av kroppsvikten är skelett.

Skelettet består av cirka 200 ben. Störst och starkast är lårbenet som motsvarar drygt en fjärdedel av din fulla längd. Minst är stigbygeln i innerörat, som inte är större än ett riskorn.



Bild: Emily Ryan

BENDÅLIGT
Stillasittande
Rökning och alkohol
Att äta för lite

Läs mer på arla.se/halsa