



**Best Herbal Medicine From Nature  
For Faster Broken Bone Healing  
Trilingual Version  
English Germany Chinese**

**Jannah Firdaus Mediapro**

**Best Herbal Medicine  
From Nature  
For Faster Broken  
Bone Healing  
Trilingual Version  
English Germany  
Chinese**

by

Jannah Firdaus Mediapro

2021

*Best Herbal Medicine From Nature For Faster Broken  
Bone Healing Trilingual Version English Germany Chinese*

---

**Jannah Firdaus Mediapro  
Publishing  
2021**

*Best Herbal Medicine From Nature For Faster Broken  
Bone Healing Trilingual Version English Germany Chinese*

---



The first is trauma. This can be in the form of car accidents, fights, or falls. The second cause is certain medical conditions that can cause your bone to become weaker. This includes osteoporosis, tumors in bone, and even some types of infection.

Last but not least are overuse injuries. This very common in athletes. The repetitive motions they do can at times cause stress to the bone leading to fracture.

There are also many types of fractures. Stress or hairline fracture looks like a crack, and sometimes they are not seen with regular x-rays. Some fractures are called a partial fracture, this happens when the bone is not completely broken. Some fractures are serious enough that it will require surgery to heal.

The most common symptoms of a fracture include swelling and pain in the affected area. This pain gets worse the more you move. Some areas would not function very well, especially when weight is applied to it.

You will need to go to the doctor to confirm a diagnosis that you have a broken bone. Usually, you will need a splint or a cast so that your bone will be immobilized and align naturally.

Getting the proper diet is also important, both for the prevention of a fracture and helping the bones heal. The list that follows includes the best foods, vegetables and fruit from nature for faster bone healing.





Wenn Sie schon einmal einen Knochenbruch erlitten haben oder bei Ihnen ein Knochenbruch diagnostiziert wurde, dann wissen Sie, wie langwierig der Heilungsprozess sein kann. Viele Menschen wollen wissen, wie man Knochenbrüche schneller heilen kann. Abgesehen davon, dass Sie die Ratschläge Ihrer Ärzte befolgen sollten, kann es auch sehr hilfreich sein, die besten Lebensmittel für die Knochenheilung in Ihre Ernährung einzubauen.

Ein gebrochener Knochen wird als Fraktur bezeichnet. Er entsteht, wenn eine starke Kraft auf den Knochen einwirkt. Es gibt verschiedene Gründe für einen Knochenbruch, aber insgesamt gibt es drei häufige Ursachen für Knochenbrüche.

Die erste ist ein Trauma. Dies kann in Form von Autounfällen, Kämpfen oder Stürzen geschehen. Die zweite Ursache sind bestimmte Erkrankungen, die zu einer Schwächung der Knochen führen können. Dazu gehören Osteoporose, Knochentumore und sogar einige Arten von Infektionen. Nicht zuletzt sind Überlastungsschäden zu nennen. Diese kommen bei Sportlern sehr häufig vor. Die sich wiederholenden Bewegungen, die sie ausführen, können manchmal eine Belastung für den Knochen darstellen, die zu einer Fraktur führt.

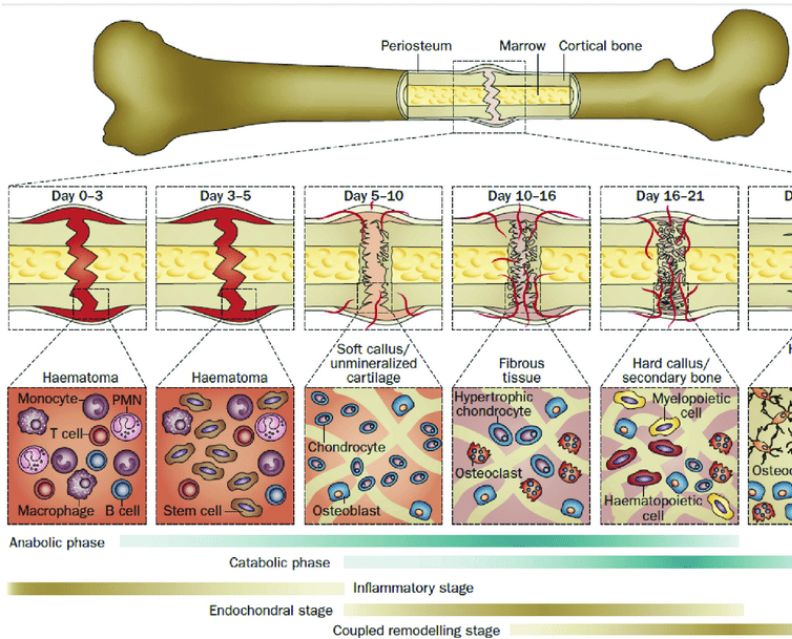
Es gibt auch viele Arten von Frakturen. Eine Stress- oder Haarrissfraktur sieht aus wie ein Riss, und manchmal sind sie auf normalen Röntgenaufnahmen nicht zu erkennen. Manche Frakturen werden als Teilfrakturen bezeichnet, wenn der Knochen nicht vollständig gebrochen ist. Einige Frakturen sind so schwerwiegend, dass eine Operation zur Heilung erforderlich ist.

Zu den häufigsten Symptomen einer Fraktur gehören Schwellungen und Schmerzen im betroffenen Bereich. Diese Schmerzen werden schlimmer, je mehr Sie sich bewegen. Einige Bereiche funktionieren nicht sehr gut, vor allem, wenn sie belastet werden.

Sie müssen zum Arzt gehen, um die Diagnose eines Knochenbruchs zu bestätigen. In der Regel benötigen

Sie eine Schiene oder einen Gips, damit Ihr Knochen ruhig gestellt wird und sich natürlich ausrichtet.

Die richtige Ernährung ist ebenfalls wichtig, sowohl zur Vorbeugung eines Bruchs als auch zur Unterstützung der Knochenheilung. Die folgende Liste enthält die besten Lebensmittel, Gemüse und Früchte aus der Natur für eine schnellere Knochenheilung.



如果你曾经经历过骨折或被诊断为骨折，那么你就知道愈合的过程会有多长。很多人都想知道如何更快地愈合骨折。除了听从医生的建议外，将促进骨骼愈合的最佳食物纳入你的饮食也有很大帮助。

骨头断裂就是所谓的骨折。当强大的力量作用于骨骼时，就会发生骨折。有几个原因会导致骨折，但总体而言，有三个常见的骨折原因。

第一个是创伤。这可能是以车祸、打架或跌倒的形式。第二个原因是某些医疗条件会导致你的骨骼变得更弱。这包括骨质疏松症，骨骼中的肿瘤

，甚至一些类型的感染。最后但并非最不重要的是过度使用伤害。这在运动员中非常常见。他们所做的重复性动作有时会对骨骼造成压力，导致骨折。

骨折也有许多类型。应力性骨折或发际线骨折看起来像一条裂缝，有时它们在常规X射线下是看不到的。有些骨折被称为部分骨折，这发生在骨头没有完全断裂的时候。有些骨折严重到需要手术才能愈合。

骨折最常见的症状包括受影响区域的肿胀和疼痛。这种疼痛越是移动越严重。有些区域会功能不全，特别是当重量作用于它时。

你需要去看医生，以确认你有骨折的诊断。通常情况下，你将需要一个夹板或石膏，这样你的骨头将被固定并自然对齐。

获得适当的饮食也很重要，这对预防骨折和帮助骨骼愈合都有好处。下面的清单包括来自大自然的最好的食物、蔬菜和水果，以加快骨骼愈合。



verwerten und die Mineralien in Ihren Knochen aufzubauen.

Sie erhalten etwas Vitamin D, wenn das Sonnenlicht auf Ihre Haut trifft. Daher kann es sinnvoll sein, jeden Tag eine kurze Zeit im Freien zu verbringen. 15 Minuten reichen für eine hellhäutige Person aus.

Vitamin D ist von Natur aus nur in einigen wenigen Lebensmitteln wie Eigelb und fettem Fisch enthalten, aber die Hersteller fügen es anderen Lebensmitteln wie Milch oder Orangensaft zu. Erwachsene sollten täglich mindestens 600 IE Vitamin D zu sich nehmen, und wenn Sie über 70 Jahre alt sind, sollten Sie mindestens 800 IE zu sich nehmen.

这种维生素应该是你饮食中的一部分，以帮助你的骨折愈合。它可以帮助你的血液吸收和利用钙，并在你的骨骼中形成矿物质。

当阳光照射到你的皮肤时，你会得到一些维生素D，所以每天花少量时间在户外，对于皮肤白皙的人来说，15分钟可能就足够了。

维生素D只在少数食物中天然存在，如蛋黄和肥鱼，但制造商将其添加到其他食物中，如牛奶或橙汁。成年人每天至少应摄入600IU的维生素D，如果你超过70岁，至少应摄入800IU。

## 2. Vitamin C



Collagen is a protein that's an important building block for bone. Vitamin C helps your body make collagen, which helps your bone fracture heal.

You can get it from many tasty, fresh fruits and veggies. Aged or heated produce can lose some of its vitamin C, so go for fresh or frozen.

Kollagen ist ein Protein, das ein wichtiger Baustein für die Knochen ist. Vitamin C hilft dem Körper, Kollagen zu bilden, das die Heilung von Knochenbrüchen unterstützt.

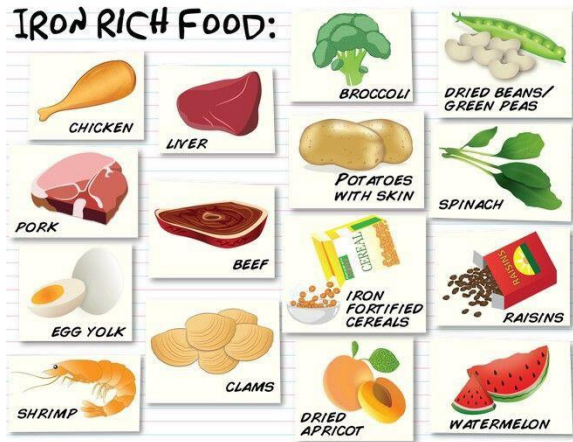
Es ist in vielen leckeren, frischen Obst- und Gemüsesorten enthalten. Gealtertes oder erhitztes Obst und Gemüse kann einen Teil seines Vitamin C verlieren, daher sollten Sie sich für frisches oder gefrorenes Obst und Gemüse entscheiden.



胶原蛋白是一种蛋白质，是骨骼的一个重要组成部分。维生素C帮助你的身体制造胶原蛋白，这有助于你的骨裂愈合。

你可以从许多美味的、新鲜的水果和蔬菜中获得。老化或加热的产品可能会失去一些维生素C，所以要选择新鲜或冷冻的。

### 3. Iron



If you have iron-deficiency anemia—when you don't have enough healthy red blood cells—you may heal more slowly after a fracture.

Iron helps your body make collagen to rebuild bone. It also plays a part in getting oxygen into your bones to help them heal.

Wenn Sie unter Eisenmangelanämie leiden - wenn Sie nicht genügend gesunde rote Blutkörperchen haben -, kann die Heilung nach einem Knochenbruch langsamer verlaufen.

Eisen hilft Ihrem Körper, Kollagen für den Knochenaufbau zu bilden. Es trägt auch dazu bei, dass Sauerstoff in die Knochen gelangt, um deren Heilung zu unterstützen.

如果你有缺铁性贫血--当你没有足够的健康红细胞时，你可能在骨折后愈合得更慢。

铁帮助你的身体制造胶原蛋白以重建骨骼。它还在使氧气进入你的骨骼以帮助它们愈合方面发挥着作用。





。成年人每天应摄入**1000至1200毫克的钙**。你的医生会告诉你是否需要补钙，以及如果需要的话应该服用多少量。

## 6. Meat



An array of meats such as steak, sausages and chicken on a hot grill. One of the most important nutrients that you will need is protein. After all, they are the building blocks of your bones. Most of your bones are made up of proteins.

If you have been diagnosed with a fracture, it is essential that your body should build a new bone, so it is crucial that you get enough protein. There are many sources of protein and you will see many of them on this list, but one of the best resources is meat. But take note that you cannot just have any meat you want.

For the best animal proteins, go for the leaner cuts, like chicken breast, pork tenderloin, or sirloin. Make

sure to only get meat from reputable sources so you are assured of high-quality meats. While there are many ways to cook them, baking, poaching, and broiling are healthier as they do not add calories and fat to the dish.

Eine Reihe von Fleischsorten wie Steak, Würstchen und Hähnchen auf einem heißen Grill. Einer der wichtigsten Nährstoffe, die Sie benötigen, ist Eiweiß. Schließlich sind sie die Bausteine Ihrer Knochen. Die meisten Ihrer Knochen bestehen aus Proteinen.

Wenn bei Ihnen ein Knochenbruch diagnostiziert wurde, muss Ihr Körper unbedingt einen neuen Knochen aufbauen, daher ist es wichtig, dass Sie genügend Eiweiß zu sich nehmen. Es gibt viele Eiweißquellen, und Sie werden viele davon auf dieser Liste finden, aber eine der besten Quellen ist Fleisch. Beachten Sie aber, dass Sie nicht einfach jedes beliebige Fleisch essen können.

Die besten tierischen Proteine erhalten Sie aus magerem Fleisch wie Hühnerbrust, Schweinefilet oder Lendenbraten. Achten Sie darauf, dass Sie nur Fleisch aus seriösen Quellen beziehen, damit Sie sicher sein können, dass Sie hochwertiges Fleisch erhalten. Es gibt zwar viele Zubereitungsarten, aber Backen, Pochieren und Braten sind gesünder, da sie dem Gericht keine Kalorien und kein Fett hinzufügen.



一系列的肉类，如牛排、香肠和鸡肉放在热的烤架上。你将需要的最重要的营养物质之一是蛋白质。毕竟，它们是你骨骼的组成部分。你的大部分骨骼是由蛋白质组成的。

如果你被诊断为骨折，你的身体应该建立一个新的骨头，所以你获得足够的蛋白质是至关重要的。蛋白质的来源有很多，你会在这份清单上看到很多，但最好的资源之一是肉类。但要注意的是，你不能只吃任何你想要的肉。

为了获得最好的动物蛋白，要选择较瘦的肉，如鸡胸肉、猪里脊肉或沙朗肉。确保只从有信誉的来源获得肉类，这样你就能保证获得高质量的肉类。虽然有许多烹饪方法，但烘烤、水煮和炙烤更健康，因为它们不会增加菜肴的热量和脂肪。

## 7. Tuna



Flaked tuna, tomatoes, lemon, lettuce and pickles on a white bowl.

If you are more into seafood than meat, tuna is the perfect protein to add to your diet. Not only is it a source of protein, but also of vitamin B. Findings have shown that men and women with low vitamin B12 levels have a higher risk of having osteoporosis, which is a bone disease.

Aside from helping to strengthen your bones, tuna also has a lot of added benefits. It is very good for your heart and blood pressure, as they contain omega-3 fatty acids which help to reduce cholesterol in your body. It can even improve the state of your skin and helps keep you energetic because it can improve your body's metabolism.

While you can easily get canned tuna and add to your salad, why not try tuna dishes that require a little bit

more effort? This Slow Cooker Tuna Salpicao recipe might take more than four hours to cook, but you really don't have much to do except prepare the ingredients. It's perfect for weekends when you can relax and have a glass of wine to cap off the day.

Thunfisch in Flocken, Tomaten, Zitrone, Salat und Gurken auf einer weißen Schale. Wenn Sie mehr auf Meeresfrüchte als auf Fleisch stehen, ist Thunfisch die perfekte Eiweißquelle für Ihre Ernährung. Er ist nicht nur eine Eiweißquelle, sondern auch eine Vitamin-B-Quelle. Untersuchungen haben ergeben, dass Männer und Frauen mit einem niedrigen Vitamin-B12-Spiegel ein höheres Risiko haben, an Osteoporose, einer Knochenkrankheit, zu erkranken.

Thunfisch trägt nicht nur zur Stärkung der Knochen bei, sondern hat auch viele weitere Vorteile. Er ist sehr gut für Ihr Herz und Ihren Blutdruck, da er Omega-3-Fettsäuren enthält, die den Cholesterinspiegel im Körper senken. Thunfisch kann sogar den Zustand Ihrer Haut verbessern und hilft Ihnen, energiegeladener zu bleiben, da er den Stoffwechsel Ihres Körpers verbessern kann.

Sie können Thunfisch in Dosen kaufen und in Ihren Salat geben, aber warum probieren Sie nicht einmal Thunfischgerichte aus, die ein bisschen mehr Aufwand erfordern?

Dieses Rezept für Thunfisch-Salpicao im Slow Cooker dauert zwar mehr als vier Stunden, aber außer der Zubereitung der Zutaten haben Sie nicht viel zu tun. Es ist perfekt für Wochenenden, an denen Sie sich entspannen und den Tag mit einem Glas Wein ausklingen lassen können.

剥落的金枪鱼，西红柿，柠檬，生菜和泡菜放在一个白色的碗里。如果你更喜欢海鲜而不是肉类，金枪鱼是添加到你饮食中的完美蛋白质。研究表明，维生素B12水平低的男性和女性患骨质疏松症的风险更高，这是一种骨骼疾病。

除了帮助加强你的骨骼，金枪鱼还具有很多额外的好处。它对你的心脏和血压非常好，因为它们含有欧米茄-3脂肪酸，有助于降低你体内的胆固醇。它甚至可以改善你的皮肤状态，帮助你保持精力充沛，因为它可以改善你身体的新陈代谢。

虽然你可以很容易地得到金枪鱼罐头并添加到你的沙拉中，但为什么不尝试需要更多努力的金枪鱼菜肴？这道慢炖金枪鱼沙拉的食谱可能需要四个多小时的时间，但除了准备材料外，你真的没有什么可做的。这道菜很适合周末，你可以放松一下，喝杯酒来结束一天的工作。

## **8. Milk**



This simple liquid has been around for thousands of years and has proven to be healthy. We all know that milk is a good source of protein and calcium, but did you know that they also contain nutrients like potassium, vitamin D, and B12?

These are all nutrients that are needed by everyone but are sadly not found in many diets. Milk is also considered a complete protein, meaning it has all the nine essential amino acids in almost equal amounts.

It is also a very versatile ingredient. Most people would associate milk with cereals or cookies, but it can be added to so many dishes. You can add it to your morning coffee or to your smoothies. You can

add to soup to make it richer. You can even make milk cocktails if you want to!

Diese einfache Flüssigkeit gibt es schon seit Tausenden von Jahren und sie hat sich als gesund erwiesen. Wir alle wissen, dass Milch eine gute Protein- und Kalziumquelle ist, aber wussten Sie, dass sie auch Nährstoffe wie Kalium, Vitamin D und B12 enthält?

Das sind alles Nährstoffe, die jeder Mensch braucht, die aber leider in vielen Diäten nicht vorkommen. Milch gilt auch als vollständiges Protein, d. h. sie enthält alle neun essenziellen Aminosäuren in fast gleicher Menge. Außerdem ist sie eine sehr vielseitige Zutat.

Die meisten Menschen assoziieren Milch mit Müsli oder Keksen, aber sie kann zu so vielen Gerichten hinzugefügt werden. Sie können sie in Ihren Morgenkaffee oder in Ihre Smoothies geben. Man kann sie in eine Suppe geben, um sie reicher zu machen. Wenn Sie möchten, können Sie sogar Milchcocktails zubereiten!

这种简单的液体已经存在了几千年，并被证明是健康的。我们都知道牛奶是蛋白质和钙的良好来源，但你知道它们还含有钾、维生素D和B12等营养物质吗？

这些都是每个人都需要营养物质，但令人遗憾的是，在许多饮食中没有发现。牛奶也被认为是一种完整的蛋白质，这意味着它具有所有九种基本氨基酸，而且数量几乎相等。它也是一种非常通用的成分。

大多数人都会把牛奶与谷物或饼干联系起来，但它可以被添加到许多菜肴中。你可以把它添加到你的早晨咖啡或冰沙中。你可以把它添加到汤中，使其更加丰富。如果你想的话，你甚至可以制作牛奶鸡尾酒。

## 9. Cheese



Different types of soft and hard cheese, broccoli and peppers on a round, wooden, serving tray. Cheese is another good source of calcium and protein. It is also very easy to find and could easily be added to your diet. You can add them to salads, sandwiches, or eat them as is. They are great for any occasion. The usual go-to cheese is mozzarella, Gouda, Blue Cheese, and Feta.

While these are all good and readily accessible, don't limit your cheese to those that you can get from grocery stores. There are so many types of cheese all over the world and now is the time to try them. One good way of getting rare and gourmet cheese is through restaurants.



But given the situation in the country today, you may want to enjoy them in the comfort of your own home. You can become part of a Cheese of the Month Club instead. You'll get some hard to find varieties delivered into your own home which you can enjoy immensely.

Verschiedene Arten von Weich- und Hartkäse, Brokkoli und Paprika auf einem runden Holztablett. Käse ist eine weitere gute Quelle für Kalzium und Eiweiß. Er ist auch sehr leicht zu finden und kann leicht in Ihre Ernährung aufgenommen werden.

Sie können sie in Salate oder Sandwiches einarbeiten oder einfach so essen. Sie eignen sich für jede Gelegenheit. Die üblichen Käsesorten sind Mozzarella, Gouda, Blauschimmelkäse und Feta.

Diese sind zwar alle gut und leicht erhältlich, aber beschränken Sie sich nicht auf die Käsesorten, die Sie im Supermarkt kaufen können. Es gibt so viele Käsesorten auf der ganzen Welt, und jetzt ist es an der Zeit, sie zu probieren. Eine gute Möglichkeit, seltenen und Gourmet-Käse zu bekommen, sind Restaurants.

Aber in Anbetracht der heutigen Situation im Land möchten Sie sie vielleicht lieber zu Hause genießen. Sie können stattdessen Mitglied in einem Käse des Monats-Club werden.

Sie bekommen dann einige schwer zu findende Sorten nach Hause geliefert, die Sie dann ausgiebig genießen können.

不同类型的软奶酪和硬奶酪，西兰花和辣椒放在一个圆形的木制餐盘上。奶酪是钙和蛋白质的另一个良好来源。它也非常容易找到，可以很容易地加入到你的饮食中。你可以把它们添加到沙拉、三明治中，或者就着吃。它们很适合任何场合。通常可以使用的奶酪是马苏里拉奶酪、高达奶酪、蓝纹奶酪和飞达奶酪。

虽然这些都很好，而且很容易得到，但不要把你的奶酪限制在那些你可以从杂货店得到的奶酪上。世界各地有很多类型的奶酪，现在是尝试它们的时候了。获得稀有和美食奶酪的一个好方法是通过餐馆。

但考虑到今天国内的情况，你可能想在自己家里舒适地享受它们。你可以转而成为每月奶酪俱乐部的一员。你会得到一些很难找到的品种，送到你自己的家里，你可以非常享受。

## **10. Broccoli**



Cruciferous vegetables, such as broccoli and cauliflower contain a lot of them. It also contains vitamin K, which helps form osteocalcin, a type of protein. Broccoli should not just be in your diet when you have a bone fracture. It actually also helps to prevent them. People who have vitamin K rich diets are said to have a lower risk of breaking their bones in the future.

This is also good for those who are trying to lose weight because it is considered a good carbohydrate. It is also rich in fiber and can help curb your appetite. There are many ways to enjoy broccoli aside from the usual stir-fries. Baking and steaming them are great because you don't add too many calories to the dish. Don't forget to also use the stalks as they are also very nutritious. You can add them to your favorite casserole for that added taste and nutrients.

Kreuzblütler, wie Brokkoli und Blumenkohl, enthalten viel davon. Sie enthalten auch Vitamin K, das zur Bildung von Osteocalcin, einer Art von Protein, beiträgt. Brokkoli sollte nicht nur dann auf dem Speiseplan stehen, wenn man einen Knochenbruch hat. Er hilft auch bei der Vorbeugung von Knochenbrüchen. Es heißt, dass Menschen, die sich Vitamin-K-reich ernähren, ein geringeres Risiko haben, sich in Zukunft einen Knochenbruch zuzuziehen.

Es ist auch gut für diejenigen, die versuchen, Gewicht zu verlieren, weil es als gutes Kohlenhydrat gilt. Außerdem ist er reich an Ballaststoffen und kann helfen, den Appetit zu zügeln. Es gibt viele Möglichkeiten, Brokkoli zu genießen, abgesehen von den üblichen Pfannengerichten. Backen und Dünsten sind gut geeignet, da das Gericht nicht zu viele Kalorien enthält. Vergessen Sie nicht, auch die Stängel zu verwenden, denn sie sind ebenfalls sehr nahrhaft. Sie können sie in Ihre Lieblingskasserolle geben, um den Geschmack und die Nährstoffe zu verbessern.

十字花科蔬菜，如西兰花和花椰菜含有大量的。它还含有维生素K，这有助于形成骨钙素，一种蛋白质的类型。西兰花不应该只是在你有骨折时才出现在你的饮食中。它实际上也有助于预防它

们。据说，饮食中富含维生素K的人，将来骨折的风险较低。

这对那些试图减肥的人也有好处，因为它被认为是一种良好的碳水化合物。它还含有丰富的纤维，可以帮助抑制你的食欲。除了通常的炒菜之外，还有许多享受西兰花的方法。烘烤和蒸煮都很好，因为你不会在菜肴中添加太多的热量。不要忘记也使用茎部，因为它们也是非常营养的。你可以把它们添加到你最喜欢的砂锅里，以增加味道和营养。

## 11. Vitamin K



The human intervention studies have demonstrated that vitamin K can not only increase bone mineral density in osteoporotic people but also actually reduce fracture rates.

Further, there is evidence in human intervention studies that vitamins K and D, a classic in bone metabolism, works synergistically on bone density.

Die Interventionsstudien am Menschen haben gezeigt, dass Vitamin K nicht nur die Knochenmineraldichte bei osteoporotischen Menschen erhöhen, sondern auch die Frakturrate verringern kann.

Darüber hinaus gibt es in Interventionsstudien am Menschen Hinweise darauf, dass die Vitamine K und D, ein Klassiker des Knochenstoffwechsels, synergistisch auf die Knochendichte wirken.

人体干预研究表明，维生素K不仅可以增加骨质疏松症患者的骨矿物质密度，而且实际上还可以降低骨折率。

此外，人类干预研究中有证据表明，维生素K和D是骨代谢的经典，对骨密度有协同作用。

## 12. Eggs



Two over easy eggs, fried bacon, cherry tomatoes and parsley on a cast iron pan. As stated above, your body needs lots of protein when it is recovering from trauma. If you have had surgery, for example, instead of the usual 0.8 grams per kilogram (recommended daily allowance), you will need about 1.5–2 grams per kilogram of body weight.

One egg can have as much as 6.3 grams of protein, which is a great help to achieve your RDA. It's also a good source of iron, which is very much needed when healing from a bone fracture. If you have iron deficiency, it may develop into anemia and this can significantly slow down the healing process.

Any way you have them, whether steamed, fried, scrambled, or in sous vide, eggs are always a good addition to a bone healing diet.



Zwei Spiegeleier, gebratener Speck, Kirschtomaten und Petersilie in einer gusseisernen Pfanne. Wie bereits erwähnt, braucht Ihr Körper viel Eiweiß, wenn er sich von einem Trauma erholt. Wenn Sie zum Beispiel eine Operation hinter sich haben, benötigen Sie statt der üblichen 0,8 Gramm pro Kilogramm (empfohlene Tagesdosis) etwa 1,5 bis 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Ein Ei kann bis zu 6,3 Gramm Eiweiß enthalten, was eine große Hilfe bei der Erreichung der RDA ist. Es ist auch eine gute Quelle für Eisen, das bei der Heilung eines Knochenbruchs sehr wichtig ist. Ein Eisenmangel kann sich zu einer Anämie entwickeln, die den Heilungsprozess erheblich verlangsamen kann.

Wie auch immer Sie sie zubereiten, ob gedünstet, gebraten, als Rührei oder im Sous-Vide-Verfahren, Eier sind immer eine gute Ergänzung zu einer knochenheilenden Ernährung.

在铸铁锅上放两个溏心蛋，煎培根，樱桃西红柿和欧芹。如上所述，你的身体在从创伤中恢复时需要大量蛋白质。例如，如果你做了手术，而不是通常的每公斤0.8克（推荐的每日津贴），你需要每公斤体重约1.5-2克。

一个鸡蛋可以有多达6.3克的蛋白质，这对达到你的RDA有很大帮助。它也是铁的良好来源，在骨折愈合时非常需要。如果你缺铁，可能会发展成贫血，这会大大减慢愈合的过程。

无论你以何种方式食用，无论是蒸、煎、炒还是苏打，鸡蛋始终是骨骼愈合饮食中的一个良好补充。

## 13. Banana



Bananas are a very nutritious fruit. They are commonly known by few different names depending on the types of the fruit. Some of the common names of bananas are *Musa balbisiana*, *Musa acuminata*, *Musa nana* and *Musa sapient*. Bananas are often under-rated as a health fruit but actually they can offer some extraordinary health benefits.

Eating bananas everyday is not only reduces the chance of stroke but also boost overall health. Bananas are considered as a healthy fruit for the bone health. One of the major reasons that bananas are good for the bones is its high potassium content. Potassium is an extremely important mineral for the bone density.

Bananen sind eine sehr nahrhafte Frucht. Sie sind allgemein unter verschiedenen Namen bekannt, je nach Art der Frucht. Einige der gebräuchlichen

Namen für Bananen sind *Musa balbisiana*, *Musa acuminata*, *Musa nana* und *Musa sapient*. Bananen werden oft als gesundheitsfördernde Früchte unterschätzt, aber sie können tatsächlich einige außergewöhnliche gesundheitliche Vorteile bieten.

Der tägliche Verzehr von Bananen verringert nicht nur das Risiko eines Schlaganfalls, sondern fördert auch die allgemeine Gesundheit. Bananen gelten als eine gesunde Frucht für die Knochengesundheit. Einer der Hauptgründe, warum Bananen gut für die Knochen sind, ist ihr hoher Kaliumgehalt. Kalium ist ein äußerst wichtiger Mineralstoff für die Knochendichte.

香蕉是一种非常有营养的水果。根据水果类型的不同，它们通常有几个不同的名字。香蕉作为一种健康水果经常被低估，但实际上它们可以提供一些非凡的健康益处。

每天吃香蕉不仅可以减少中风的机会，还能促进整体健康。香蕉被认为是一种有益于骨骼健康的水果。香蕉对骨骼有益的主要原因之一是其高钾含量。钾是一种对骨密度极其重要的矿物质。

## 14. Salmon



A slice of cooked tuna on a bed of greens, with a lemon wedge at the side. Salmon is not just one of the best foods for bone healing, but for any type of healing in general. Packed with nutrients like protein, iron, and omega-3 fatty acids, they have a lot of benefits that you can enjoy. If you are not familiar with collagen, you should know that it is the most abundant protein found in the body.

We always associate collagen with those who want to have healthy and young-looking skin. But collagen acts as the glue in the body, holding it together. Without enough collagen, our bodies, especially our joints will not have enough strength. Salmon is one of the best sources of collagen, so be sure to always add it to your diet. But make sure to leave the skin on, as they have a high concentration of Type 1 collagen.

Eine Scheibe gekochter Thunfisch auf einem Bett aus Grünzeug, dazu eine Zitronenspalte. Lachs ist nicht nur eines der besten Lebensmittel für die Knochenheilung, sondern für jede Art von Heilung im Allgemeinen. Er ist vollgepackt mit Nährstoffen wie Eiweiß, Eisen und Omega-3-Fettsäuren und bietet eine Vielzahl von Vorteilen, die Sie genießen können. Wenn Sie mit Kollagen nicht vertraut sind, sollten Sie wissen, dass es das am häufigsten im Körper vorkommende Protein ist.

Wir assoziieren Kollagen immer mit denjenigen, die eine gesunde und jung aussehende Haut haben wollen. Aber Kollagen ist der Klebstoff im Körper, der ihn zusammenhält. Ohne genügend Kollagen haben unsere Körper, insbesondere unsere Gelenke, nicht genug Kraft. Lachs ist eine der besten Quellen für Kollagen, also sollten Sie ihn immer in Ihren Speiseplan aufnehmen. Achten Sie aber darauf, die Haut dran zu lassen, da sie eine hohe Konzentration von Typ-1-Kollagen enthält.

一片煮熟的金枪鱼放在绿色的床上，边上有一个柠檬片。鲑鱼不仅是骨骼愈合的最佳食物之一，而且对任何类型的愈合都是如此。含有蛋白质、铁和欧米茄-3脂肪酸等营养成分，它们有很多好处，你可以享受。如果你不熟悉胶原蛋白，你应该知道它是在体内发现的最丰富的蛋白质。

我们总是把胶原蛋白与那些想拥有健康和年轻皮肤的人联系起来。但是，胶原蛋白在身体中起着胶水的作用，将它固定在一起。如果没有足够的胶原蛋白，我们的身体，特别是我们的关节将没有足够的力量。三文鱼是胶原蛋白的最佳来源之一，所以一定要经常在你的饮食中添加它。但要确保留着皮，因为它们有高浓度的I型胶原蛋白。

## 15. Berries



If your body is recovering from a fracture, make sure to always have berries on hand as a snack. Vitamin C is one of the essential nutrients for healing and they are packed full of them.

They also have a lot of antioxidants that do not only have anti-inflammatory properties but can also help your body's immune system to improve.

Strawberries in particular are very healthy. Just eating 10 of them would already give you more than 100mg of vitamin C. If you are following the keto diet, you'd be glad to know that strawberries are one of the fruits that you can consume.

Wenn sich Ihr Körper von einer Fraktur erholt, sollten Sie immer Beeren als Snack dabei haben. Vitamin C



ist einer der wichtigsten Nährstoffe für die Heilung und sie sind voll davon.

Außerdem enthalten sie viele Antioxidantien, die nicht nur entzündungshemmend wirken, sondern auch das Immunsystem des Körpers stärken können.

Vor allem Erdbeeren sind sehr gesund. Allein der Verzehr von 10 Stück liefert bereits mehr als 100 mg Vitamin C. Wenn Sie die Keto-Diät einhalten, wird es Sie freuen zu hören, dass Erdbeeren zu den Früchten gehören, die Sie verzehren können.

如果你的身体正在从骨折中恢复，确保手边总是有浆果作为零食。维生素C是愈合的必要营养素之一，而它们富含这种营养素。

它们还有很多抗氧化剂，不仅有消炎作用，还能帮助你的身体免疫系统提高。

尤其是草莓是非常健康的。如果你遵循酮症饮食，你会很高兴知道，草莓是你食用的水果之一。

## 16. Turmeric



Turmeric is a health friendly ingredient, and we all are aware of its long list of health benefits. Including turmeric to your diet is one of the best natural remedies for healing bone fractures.

Turmeric also possesses anti-inflammatory and antiseptic properties that aid the treatment of bone fracture. You can drink turmeric milk or wrap turmeric and onion paste for 1–2 days around the fractured area for relief.

Kurkuma ist eine gesundheitsfördernde Zutat, und wir alle kennen die lange Liste seiner gesundheitlichen Vorteile. Die Aufnahme von Kurkuma in Ihre Ernährung ist eines der besten natürlichen Heilmittel zur Heilung von Knochenbrüchen.

Kurkuma besitzt auch entzündungshemmende und antiseptische Eigenschaften, die bei der Behandlung von Knochenbrüchen hilfreich sind. Sie können

Kurkuma-Milch trinken oder Kurkuma- und Zwiebelpaste für 1-2 Tage um den gebrochenen Bereich wickeln, um Linderung zu erzielen.

**姜黄**是一种有利于健康的成分，我们都知道它有一长串的健康益处。将姜黄纳入你的饮食中是治疗骨折的最佳自然疗法之一。

**姜黄**还具有抗炎和杀菌特性，有助于治疗骨折。你可以喝姜黄牛奶或将姜黄和洋葱酱包裹在骨折部位1-2天，以获得缓解。

## 17. Nuts



Nuts are a great addition to your diet. They are good sources of protein and healthy fats, not to mention calcium. Some varieties like hazelnuts and pinenuts are also contained a lot of vitamin E. Vitamin E is needed in the process of healing a broken bone as it is anti-inflammatory.

Walnuts, meanwhile contain an omega 3 fatty acid called alpha-linolenic acid which helps with bone formation. Have them for snacks instead of reaching for your usual chips and other junk foods. They are healthier and will keep you full longer.

Nüsse sind eine gute Ergänzung zu Ihrer Ernährung. Sie sind eine gute Quelle für Eiweiß und gesunde Fette, ganz zu schweigen von Kalzium. Einige Sorten wie Haselnüsse und Pinienkerne enthalten auch viel

Vitamin E. Vitamin E wird für die Heilung eines Knochenbruchs benötigt, da es entzündungshemmend wirkt.

Walnüsse enthalten eine Omega-3-Fettsäure namens Alpha-Linolensäure, die die Knochenbildung fördert. Essen Sie sie als Zwischenmahlzeit, anstatt zu den üblichen Chips und anderen Junkfoods zu greifen. Sie sind gesünder und halten länger satt.

坚果是你饮食中的一个重要补充。它们是蛋白质和健康脂肪的良好来源，更不用说钙质。一些品种如榛子和松子还含有大量的维生素E。在骨折愈合的过程中需要维生素E，因为它具有抗炎作用。

同时，核桃含有一种叫做 $\alpha$ -亚麻酸的欧米茄3脂肪酸，有助于骨骼的形成。把它们作为零食，而不是伸手去拿你通常的薯片和其他垃圾食品。它们更健康，能让你更长时间保持饱腹感。

## 18. Kale



Kale is a good source of vitamin K, a vitamin which facilitates calcium-binding activity in the formation of bones.

Grünkohl ist eine gute Quelle für Vitamin K, ein Vitamin, das die Kalziumbindungsaktivität bei der Bildung von Knochen fördert.

甘蓝是维生素K的良好来源，这种维生素在骨骼的形成中有利于钙的结合活动。

## 19. Grapes



Grapes sweet fruit is filled with vitamin K. In fact,  $\frac{3}{4}$  cup provides 25 percent of your daily value, says Moore. Eat them plain, freeze them for an icy treat, or use as a salad, yogurt, or oatmeal topping.

Die süße Frucht ist reich an Vitamin K. Eine  $\frac{3}{4}$  Tasse liefert 25 Prozent des Tagesbedarfs, sagt Moore. Essen Sie sie pur, frieren Sie sie für einen eisigen Genuss ein, oder verwenden Sie sie als Salat-, Joghurt- oder Haferflockenbelag.

摩尔说，事实上， $\frac{3}{4}$ 杯的葡萄可以提供25%的每日价值。吃的时候，可以把它们冷冻起来，作为一种冰爽享受，或者作为沙拉、酸奶或燕麦片的配料使用。

## 20. Black Beans



If you're looking to strengthen your bones, find a reason to eat black beans. They're another good source of magnesium, the mineral that's crucial to faster skeleton healing. You can put them in a taco salad, a burrito, or feature them in a big pot of chili.

Wenn Sie Ihre Knochen stärken wollen, finden Sie einen Grund, schwarze Bohnen zu essen. Sie sind eine weitere gute Quelle für Magnesium, ein Mineral, das für eine schnellere Heilung des Skeletts entscheidend ist. Du kannst sie in einen Taco-Salat oder einen Burrito geben oder sie in einem großen Topf Chili verwenden.

如果你想加强你的骨骼，找一个理由来吃黑豆。它们是镁的另一个良好来源，这种矿物质对加快骨骼愈合至关重要。你可以把它们放在墨西哥卷饼沙拉、卷饼中，或在一大锅辣椒中加以利用。



## 21. Parsley



This herb is good for more than a garnish—it's actually an excellent source of vitamin K, says Moore. Make a parsley pesto for an easy and tasty way to consume a lot of it; put the pesto over bone-building veggies or fish from the list above for an extra boost.

Dieses Kraut eignet sich nicht nur zum Garnieren - es ist auch eine hervorragende Vitamin-K-Quelle, sagt Moore. Ein Petersilienpesto ist eine einfache und schmackhafte Möglichkeit, viel davon zu verzehren. Das Pesto über knochenaufbauendes Gemüse oder Fisch aus der obigen Liste zu geben, gibt einen zusätzlichen Schub.

摩尔说，这种草本植物不仅仅是一种装饰品，它实际上是维生素K的**极佳来源**。制作欧芹香蒜酱是食用大量欧芹的一种简单而美味的方法；将香蒜酱放在上述清单中的健骨蔬菜或鱼上，以获得额外的提升。

## 22. Bell Peppers



Sweet bell peppers especially the red ones are brimming with vitamin C, a nutrient that's critical for forming collagen, and that's important when rebuilding bone, says Moore. Believe it or not,  $\frac{1}{2}$  cup of bell peppers actually has more vitamin C than an orange. Cut the peppers into strips and dip them in hummus, or try adding them to a stir-fry or omelet.

Süße Paprikaschoten, insbesondere die roten, sind randvoll mit Vitamin C, einem Nährstoff, der für die Bildung von Kollagen entscheidend ist, und das ist wichtig für den Wiederaufbau von Knochen, sagt Moore. Ob Sie es glauben oder nicht,  $\frac{1}{2}$  Tasse Paprika enthält sogar mehr Vitamin C als eine Orange. Schneiden Sie die Paprika in Streifen und tunken Sie sie in Hummus, oder fügen Sie sie zu einem Wok oder Omelett hinzu.

摩尔说，甜甜的甜椒，特别是红色的甜椒，富含维生素C，这种营养素对形成胶原蛋白至关重要，而这在重建骨骼时非常重要。信不信由你，半杯甜椒的维生素C实际上比一个橙子还要多。将甜椒切成条状，蘸上鹰嘴豆泥，或尝试将其添加到炒菜或煎蛋中。

## 23. Pumpkin Seeds



This Halloween, clean, dry, and roast the pumpkin seeds from your jack-o'-lantern: They're a good source of magnesium, a mineral that helps the body absorb calcium; it contributes to the strength and firmness of bones, two important factors when you're trying to heal a fracture. You can toss roasted pumpkin seeds on a salad or munch them alone as a crunchy snack.

Säubern, trocknen und rösten Sie an Halloween die Kürbiskerne aus Ihrer Kürbislaterne: Sie sind eine gute Quelle für Magnesium, ein Mineral, das dem Körper bei der Aufnahme von Kalzium hilft; es trägt zur Stärke und Festigkeit der Knochen bei, zwei wichtige Faktoren, wenn Sie versuchen, einen Knochenbruch zu heilen. Sie können geröstete Kürbiskerne über einen Salat streuen oder sie als knusprigen Snack pur knabbern.

这个万圣节，把你的南瓜灯上的南瓜籽清洗、晾干、烤熟。它们是镁的良好来源，一种帮助身体吸收钙的矿物质；它有助于骨骼的强度和牢固性，当你试图治愈骨折时，这是两个重要因素。你可以把烤南瓜籽拌在沙拉上，或者把它们作为酥脆的零食单独咀嚼。

## 24. Soy Milk



Even though dairy milk has a strong reputation for maintaining strong bones and repairing fractures, people who are lactose intolerant can opt for fortified soy milk instead. Fortified soy milk is a good source of calcium and has no lactose. Soy milk does not have cholesterol and is naturally low in saturated fats. Soy milk is also a good source of protein and potassium.

Obwohl Kuhmilch in dem Ruf steht, starke Knochen zu erhalten und Knochenbrüche zu heilen, können Menschen mit Laktoseintoleranz stattdessen auf angereicherte Sojamilch zurückgreifen. Angereicherte Sojamilch ist eine gute Quelle für Kalzium und enthält keine Laktose. Sojamilch enthält kein Cholesterin und ist von Natur aus arm an gesättigten Fettsäuren. Sojamilch ist auch eine gute Quelle für Eiweiß und Kalium.

尽管牛奶在保持强壮的骨骼和修复骨折方面有很好的声誉，但对乳糖不耐受的人可以选择强化豆浆来代替。强化豆浆是钙的良好来源，并且没有乳糖。豆浆不含胆固醇，饱和脂肪含量自然较低。豆浆也是蛋白质和钾的良好来源。

## 25. Poultry



Specific amino acids, which are the building blocks of protein, play important roles in wound healing and immune function. Poultry, including chicken and turkey, pack glutamine and arginine, two amino acids that may aid recovery and healing.

Glutamine provides cellular protection during times of stress, such as illness and injury, while arginine assists collagen production and wound healing. What's more, arginine is rapidly depleted during times of stress, injury, and illness, making adequate intake of this amino acid all the more important.

特定的氨基酸是蛋白质的组成部分，在伤口愈合和免疫功能方面发挥着重要作用。家禽，包括鸡肉和火鸡，含有谷氨酰胺和精氨酸，这两种氨基酸可能有助于恢复和愈合。



谷氨酰胺在压力时期提供细胞保护，如疾病和受伤，而精氨酸有助于胶原蛋白的生产和伤口愈合。更重要的是，精氨酸在压力、伤害和疾病期间会迅速耗尽，因此充分摄入这种氨基酸就更加重要。

## 26. Black Caraway Seed



Black caraway seeds have medicinal properties due to the presence of vital nutrients like zinc, iron, phosphorus, etc. which are good for bone health. Massaging the fractured area with black caraway seed oil for 2–3 times a day for two weeks helps in treating the bone fracture.

Schwarzkümmel hat medizinische Eigenschaften, da er lebenswichtige Nährstoffe wie Zink, Eisen, Phosphor usw. enthält, die gut für die Knochengesundheit sind. Massiert man die gebrochene Stelle zwei Wochen lang 2-3 Mal täglich mit Schwarzkümmelöl, hilft das bei der Behandlung des Knochenbruchs.

黑胡荽种子由于含有锌、铁、磷等对骨骼健康有益的重要营养成分而具有药用价值。用黑胡荽籽油按摩骨折部位，每天2-3次，持续两周，有助于治疗骨裂。

## 27. Castor Oil



Castor oil is used for treating several health issues like skin problems, constipation, infections, etc. because of its anti-inflammatory and antibacterial properties. Very few people know that castor oil also helps in nursing bone fracture and other bone-related problems like arthritis. In case of bone fracture, dip cotton cloth in castor oil and wrap it around for two days. You can also use castor oil packs daily.

Rizinusöl wird wegen seiner entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften zur Behandlung verschiedener gesundheitlicher Probleme wie Hautprobleme, Verstopfung, Infektionen usw. verwendet. Nur sehr wenige Menschen wissen, dass

Rizinusöl auch bei der Behandlung von Knochenbrüchen und anderen Knochenproblemen wie Arthritis hilft. Bei einem Knochenbruch taucht man ein Baumwolltuch in Rizinusöl und wickelt es zwei Tage lang ein. Sie können auch täglich Rizinusölpackungen verwenden.

**蓖麻油用于治疗皮肤问题、便秘、感染等若干健康问题，因为它具有抗炎和抗菌特性。很少有人知道，蓖麻油还有助于护理骨折和其他与骨骼有关的问题，如关节炎。如果发生骨折，可将棉布蘸上蓖麻油，并将其包扎两天。你也可以每天使用蓖麻油包。**

## 28. Pineapple



Bromelain Enzyme found in pineapple works greatly in treating bone fracture. If you are suffering from bone fracture, eat pineapple daily or take it in the form of juice.

Avoid canned or processed pineapples and go for fresh ones instead. You can also take bromelain supplements if pineapple is not available.

Das in der Ananas enthaltene Enzym Bromelain ist sehr wirksam bei der Behandlung von Knochenbrüchen. Wenn Sie an einem Knochenbruch leiden, essen Sie täglich Ananas oder nehmen Sie sie in Form von Saft zu sich.

Vermeiden Sie konservierte oder verarbeitete Ananas und greifen Sie stattdessen zu frischen Ananas. Sie können auch Bromelain-Präparate einnehmen, wenn keine Ananas verfügbar ist.

菠萝中的菠萝蛋白酶对治疗骨折有很大作用。如果你患有骨裂，每天吃菠萝或以果汁形式服用。

避免吃罐头或加工过的菠萝，而要吃新鲜的。如果没有菠萝，你也可以服用菠萝蛋白酶补充剂。

## 29. Sesame Seeds



Consumption of sesame seeds helps in treating bone fracture as they contain some nutrients like calcium, magnesium, etc., which strengthen bones and help in healing the fracture faster.

Der Verzehr von Sesamsamen hilft bei der Behandlung von Knochenbrüchen, da sie einige Nährstoffe wie Kalzium, Magnesium usw. enthalten, die die Knochen stärken und eine schnellere Heilung des Bruchs ermöglichen.

食用芝麻有助于治疗骨折，因为它们含有一些营养物质，如钙、镁等，可以加强骨骼，并有助于更快地愈合骨折。



## 30. Pomegranate Fruit



The pomegranate, which literally means, “seeded apple,” has a rich symbolic and mythological history. The ancient Egyptians believed pomegranates signified prosperity and ambition. The ancient Greeks built a chapel devoted to “Our Lady of the Pomegranate.”

In more recent times, it’s been considered good luck for a Greek houseguest to bring a pomegranate as a housewarming gift. Ancient Jerusalem temple pillars were engraved with pomegranates, and they are part of the traditional Jewish New Year meal. Clearly, the pomegranate is a fruit of historical significance, and you may be surprised to discover that it also is a bone-building powerhouse.

*Punica granatum* L. (Pomegranate) is a long-lived, drought-tolerant plant and they are packed with fiber,

protein, vitamins, minerals, and micronutrients that will support your bone health and overall health. The polyphenols in pomegranates have antioxidant, anti-inflammatory, and anti-carcinogenic properties. In fact, the antioxidant activity of pomegranate juice is triple that of red wine and green tea.

Der Granatapfel, der wörtlich "entkernter Apfel" bedeutet, hat eine reiche symbolische und mythologische Geschichte. Die alten Ägypter glaubten, dass Granatäpfel für Wohlstand und Ehrgeiz stehen. Die alten Griechen bauten eine Kapelle, die der "Muttergottes des Granatpfels" gewidmet war.

In neuerer Zeit galt es als Glücksbringer, wenn ein griechischer Hausgast einen Granatapfel als Einweihungsgeschenk mitbrachte. Auf antiken Jerusalemer Tempelsäulen waren Granatäpfel eingraviert, und sie sind Teil des traditionellen jüdischen Neujahrssessens. Der Granatapfel ist also eine Frucht von historischer Bedeutung, und Sie werden vielleicht überrascht sein, dass er auch ein Kraftpaket für den Knochenbau ist.

Der Granatapfel (*Punica granatum* L.) ist eine langlebige, trockenheitstolerante Pflanze, die reich an Ballaststoffen, Proteinen, Vitaminen, Mineralien und Mikronährstoffen ist, die Ihre Knochengesundheit und Ihre allgemeine Gesundheit unterstützen. Die

Polyphenole im Granatapfel haben antioxidative, entzündungshemmende und krebshemmende Eigenschaften. Tatsächlich ist die antioxidative Wirkung von Granatapfelsaft dreimal so hoch wie die von Rotwein und grünem Tee.

石榴的字面意思是 "有籽的苹果", 它有丰富的象征意义和神话历史。古埃及人认为石榴象征着繁荣和雄心。古希腊人建造了一个专门纪念 "石榴圣母" 的小教堂。

在更近的时代, 希腊的客人把石榴作为乔迁之喜的礼物, 被认为是一种好运。古代耶路撒冷神庙的柱子上刻有石榴, 而且石榴是传统犹太新年餐的一部分。显然, 石榴是一种具有历史意义的水果, 而且你可能会惊讶地发现它也是一种健骨的力量。

石榴是一种寿命长、耐干旱的植物, 它们含有纤维、蛋白质、维生素、矿物质和微量营养素, 将支持你的骨骼健康和整体健康。石榴中的多酚具有抗氧化、抗炎和抗癌特性。事实上, 石榴汁的抗氧化活性是红葡萄酒和绿茶的三倍。

## 31. Advocado



Avocados are a source of vitamins C, E, K, and B6, as well as riboflavin, niacin, folate, pantothenic acid, magnesium, and potassium. They also provide lutein, beta carotene, and omega-3 fatty acids.

Half an avocado provides approximately 18% of the daily value of vitamin K. This nutrient is often overlooked but is essential for bone health. Taking in enough vitamin K can support bone health by increasing calcium absorption and reducing the urinary excretion of calcium.

Avocados sind eine Quelle der Vitamine C, E, K und B6 sowie von Riboflavin, Niacin, Folsäure, Pantothensäure, Magnesium und Kalium. Außerdem enthalten sie Lutein, Beta-Carotin und Omega-3-Fettsäuren.

Eine halbe Avocado liefert etwa 18 % des Tagesbedarfs an Vitamin K. Dieser Nährstoff wird oft

übersehen, ist aber für die Gesundheit der Knochen unerlässlich. Eine ausreichende Zufuhr von Vitamin K kann die Knochengesundheit unterstützen, indem es die Kalziumaufnahme erhöht und die Kalziumausscheidung über den Urin verringert.

鳄梨是维生素C、E、K和B6，以及核黄素、烟酸、叶酸、泛酸、镁和钾的来源。它们还提供叶黄素、β胡萝卜素和欧米伽3脂肪酸。

半个鳄梨提供约18%的维生素K日值。这种营养素经常被忽视，但对骨骼健康至关重要。摄取足够的维生素K可以通过增加钙的吸收和减少钙的尿液排泄来支持骨骼健康。

## 32. Oranges



Rich in vitamin C, oranges and orange juice help your body produce the things it needs for strong bones. For instance, vitamin C is necessary for collagen production, which is a protein that supports healthy bones and joints. Choose an orange juice fortified with calcium for a double whammy.

Orangen und Orangensaft sind reich an Vitamin C und unterstützen den Körper bei der Produktion der Stoffe, die er für starke Knochen benötigt. Vitamin C ist zum Beispiel für die Produktion von Kollagen notwendig, einem Protein, das gesunde Knochen und Gelenke unterstützt. Wählen Sie einen Orangensaft, der mit Kalzium angereichert ist, um einen doppelten Effekt zu erzielen.

橙子和橙汁含有丰富的维生素C，帮助你的身体产生强壮骨骼所需的物质。例如，维生素C对胶原蛋白的产生是必要的，而胶原蛋白是一种支持健康骨骼和关节的蛋白质。选择强化了钙质的橙汁，可以达到一箭双雕的效果。

### 33. Coconut Fruit



Coconut is the fruit of the coconut palm (*Cocos nucifera*). It's used for its water, milk, oil, and tasty meat. Coconuts have been grown in tropical regions for more than 4,500 years but recently increased in popularity for their flavor, culinary uses, and potential health benefits.

Unlike many other fruits that are high in carbs, coconuts provide mostly fat. They also contain protein, several important minerals, and small amounts of B vitamins. However, they're not a significant source of most other vitamins.

The minerals in coconut are involved in many functions in your body. Coconuts are especially high in manganese, which is essential for bone health and the metabolism of carbohydrates, proteins, and cholesterol. They're also rich in copper and iron,



which help form red blood cells, as well as selenium, an important antioxidant that protects your cells.

Die Kokosnuss ist die Frucht der Kokosnusspalme (*Cocos nucifera*). Sie wird für ihr Wasser, ihre Milch, ihr Öl und ihr schmackhaftes Fleisch verwendet. Kokosnüsse werden seit mehr als 4.500 Jahren in tropischen Regionen angebaut, erfreuen sich aber in letzter Zeit wegen ihres Geschmacks, ihrer kulinarischen Verwendung und ihrer möglichen gesundheitlichen Vorteile zunehmender Beliebtheit.

Im Gegensatz zu vielen anderen Früchten, die viele Kohlenhydrate enthalten, liefern Kokosnüsse hauptsächlich Fett. Außerdem enthalten sie Eiweiß, mehrere wichtige Mineralien und geringe Mengen an B-Vitaminen. Für die meisten anderen Vitamine sind sie jedoch keine wichtige Quelle.

Die in der Kokosnuss enthaltenen Mineralien sind an vielen Funktionen im Körper beteiligt. Kokosnüsse sind besonders reich an Mangan, das für die Knochengesundheit und den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Proteinen und Cholesterin wichtig ist. Sie sind auch reich an Kupfer und Eisen, die zur Bildung roter Blutkörperchen beitragen, sowie an Selen, einem wichtigen Antioxidans, das die Zellen schützt.

椰子是椰子树的果实。它的用途是水、奶、油和美味的肉。椰子在热带地区种植已有4500多年历史，但最近因其味道、烹饪用途和潜在的健康益处而越来越受欢迎。

与许多其他高碳水化合物水果不同，椰子主要提供脂肪。它们还含有蛋白质、几种重要的矿物质和少量的B族维生素。然而，它们不是大多数其他维生素的重要来源。

椰子中的矿物质参与了你身体的许多功能。椰子的锰含量特别高，这对骨骼健康和碳水化合物、蛋白质和胆固醇的代谢至关重要。它们还含有丰富的铜和铁，这有助于形成红血球，以及硒，一种保护细胞的重要抗氧化剂。



## **Author Bio**

*And We sent down in the Quran such things that have healing and mercy for the believers*

**(The Noble Quran)**





## References

Richard, Marsell; Thomas A, Einhorn (1 June 2012). "The biology of fracture healing". *Injury*.

Jarraya, Mohamed; Hayashi, Daichi; Roemer, Frank W.; Crema, Michel D.; Diaz, Luis; Conlin, Jane; Marra, Monica D.; Jomaah, Nabil; Guermazi, Ali (2013). "Radiographically Occult and Subtle Fractures: A Pictorial Review". *Radiology Research and Practice*.

Ham, Arthur W. and William R. Harris (1972), "Repair and transplantation of bone", *The biochemistry and physiology of bone*, New York: Academic Press. Brighton, Carl T. and Robert M. Hunt (1997), "Early histologic and ultrastructural changes in microvessels of periosteal callus", *Journal of Orthopaedic Trauma*

Braun L, Cohen M (2007). *Herbs and Natural Supplements: An Evidence-Based Guide*. Elsevier.

Goldman P (October 2001). "Herbal medicines today and the roots of modern pharmacology". *Annals of Internal Medicine*.



