

متخصص تغذیه مطرح کرد: میزان نیاز بدن به «کلسیم» در هر دوره زندگی/ منابع غنی از «کلسیم» را بشناسید



متخصص تغذیه گفت: از علائم هشداردهنده کمبود کلسیم می‌توان به گرفتگی عضلات، مور مور شدن ساعد و ساق، کند شدن تپش قلب و نبض، درد مفاصل، خرابی دندان‌ها، بی‌خوابی و بی‌قراری، اختلال در رشد و نرمی استخوان‌ها اشاره کرد.

به گزارش پایگاه خبری آگرو فود نیوز؛ سیدضیال‌الدین مظهري متخصص تغذیه با بیان اینکه کلسیم بیشترین ماده معدنی موجود در بدن است که ۹۹ درصد آن در استخوان‌ها ذخیره شده و ضمن استحکام بخشیدن به آنها، در مواردی به عنوان یک منبع ذخیره، کلسیم مایعات بدن را تامین می‌سازد توضیح داد: یک درصد کلسیم بدن به صورت یونیزه شده در مایعات بدن جاری گشته و فعالیت‌های حیاتی را عهده‌دار می‌شود که از آن جمله می‌توان به تنظیم انقباض ماهیچه‌ها، برانگیختن و انتقال پیام‌های عصبی، انعقاد خون، فعالیت غدد درون ریز و فعالیت آنزیم‌های گوارشی اشاره کرد.

وی ادامه داد: متأسفانه به علت عدم گرایش نوجوانان و جوانان به مصرف منابع حاوی کلسیم، نیاز آنها کاملاً تأمین نشده و از طرف دیگر کمی تحرک، گریز از تابش آفتاب و یا زندگی در محلهای شلوغ و پر گرد و غبار نیز مزید بر علت شده و گسترده‌گی بیماری‌های استخوانی و مفصلی حتی در سنین جوانی (۲۵-۳۰ سالگی) را در پی داشته است.

مظهری خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه رشد ماهیچه‌ای، اسکلتی و فعالیت غدد درون‌ریز در سنین نوجوانی بسیار سریع است، میزان نیاز به کلسیم در نوجوانان در مقایسه با دوران کودکی و بزرگسالی بسیار بیشتر است. به ویژه در دورانی از بلوغ که جهش رشد دیده می‌شود، میزان نیاز به کلسیم دو برابر بیشتر از دیگر دوران بلوغ است.

متخصص تغذیه گفت: علاوه بر این با توجه به اینکه ۴۵ درصد بافت استخوانی در این سنین تشکیل می‌شود، بنابراین کفایت این ماده معدنی در رژیم غذایی بسیار حیاتی است. از میان منابع غذایی مختلف، لبنیات بهترین منبع تأمین کلسیم به شمار می‌رود. زیرا کمتر ماده غذایی یافت می‌شود که میزان کلسیم موجود در آن به اندازه لبنیات باشد و یا فراهمی کلسیم در آن ماده غذایی بالا باشد.

وی با بیان اینکه توصیه می‌شود که نوجوانان ۳-۴ لیوان شیر بنوشند و یا به همین مقدار ماست مصرف کنند گفت: البته دوغ و کشک نیز جزو گروه لبنیات به شمار می‌روند که میزان کلسیم آنها به ترتیب نصف و دو برابر همان مقدار شیر است.

مظهری خاطرنشان کرد: مصرف نوشابه‌های گازدار که در بین نوجوانان رواج دارد، علاوه بر افزایش دادن خطر ابتلا به چاقی و اضافه وزن، دفع کلسیم را نیز افزایش می‌دهد.

وی درباره نیاز به بدن به کلسیم در مراحل زندگی گفت: از آغاز تولد تا سنین ۱۵-۱۹ سالگی ۵۰۰-۱۲۰۰ میلی‌گرم، ۱۹-۲۵ سالگی ۱۰۰۰ میلی‌گرم، ۲۵-۵۱ سالگی ۹۰۰ میلی‌گرم و از ۵۱ سالگی تا آخر عمر ۸۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز برای بدن لازم است. بالاترین نیاز به کلسیم در دوران شیردهی خانم‌ها دیده می‌شود که ۱۳۰۰ میلی‌گرم در روز است که با در نظر گرفتن ضریب جذب و عوامل تأثیرگذار، می‌باید ۲۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز مصرف کنند.

متخصص تغذیه افزود: در دوران بلوغ و حاملگی مقدار نیاز روزانه کلسیم ۱۲۰۰ میلی‌گرم است که با در نظر گرفتن عوامل یاد شده، این میزان با مصرف ۱۹۰۰ میلی‌گرم کلسیم تأمین می‌شود. شیر، ماست، پنیر،

انواع ماهی از منابع اصلی حیوانی تامین‌کننده کلسیم هستند و از منابع گیاهی، کنجد با دارا بودن ۷۸۰ میلی‌گرم در هر صد گرم ماده خام جایگزین مناسبی برای لبنیات است. بعد از آن بادام با ۲۵۰ میلی‌گرم، فندق با ۲۲۵ میلی‌گرم، آرد سویا و دانه کتان یا با ۱۹۵ میلی‌گرم، اسفناج با ۱۲۵ میلی‌گرم، لوبیای سفید با ۱۱۳ میلی‌گرم، کلم بروکلی با ۱۰۵ میلی‌گرم، تخم کدو و آفتابگردان با ۱۰۰ میلی‌گرم، عدس با ۷۱ میلی‌گرم، دانه کامل جوی دوی سر با ۴۵ میلی‌گرم و دانه کامل گندم با ۴۰ میلی‌گرم کلسیم در هر صد گرم، از دیگر منابع کلسیم هستند.

وی در پایان گفت: از علائم هشداردهنده کمبود کلسیم می‌توان به گرفتگی عضلات، مور مور شدن ساعد و ساق، کند شدن تپش قلب و نبض، درد مفاصل، خرابی دندان‌ها، بی‌خوابی، بی‌قراری، اختلال در رشد و نرمی استخوان‌ها اشاره کرد.