

اهداف آموزش:

پس از مطالعه این بروشور شما قادر خواهید بود:

- اهمیت و نقش کلسیم را در سلامتی بیان کنید
- عواملی که باعث کمبود کلسیم میشوند را بیان کنید
- با منابع غذایی کلسیم آشنا شوید.

مقدمه:

کلسیم یک ماده معدنی است که برای سلامت بدن ضروری است ۹۹٪ کلسیم موجود در بدن، در استخوان ها است و ۱٪ باقی مانده در بافت ها و اندام های دیگر قرار دارد. ما نیاز داریم مقدار معینی از کلسیم را برای ساختن استخوان و حفظ سلامتی مصرف کنیم.

بیشترین میزان جذب کلسیم انسان به منظور تقویت استخوان تا سن ۲۰-۲۵ ادامه دارد که آن زمان اوج تشکیل توده استخوانی است، ویتامین D به جذب و نگهداری کلسیم در استخوان کمک می کند، انسان هایی که تا قبل از سن ۲۰-۲۵، کلسیم ناکافی دریافت می کنند در زندگی شان خطر زیادی را در گسترش بیماری شکستن استخوان یا استئوپروز دارند چون عمده کلسیم در استخوان ها ذخیره می شود و اگر کلسیم ناکافی باشد توده استخوانی کاهش می یابد در نتیجه ریسک شکستگی استخوان بالا می رود.

استئوپروزیس (پوکی استخوان)

استئوپروزیس بیماری ای است که به وسیله استخوان ها قابل تشخیص است در این بیماری با برداشتن کلسیم از استخوان

بافت استخوان ظریف و شکننده می شود و می تواند به راحتی بشکند.



عملکرد کلسیم

کلسیم نقش کلیدی در انعقاد طبیعی خون دارد. تقریباً تمام کلسیم بدن ما در استخوان و دندان ذخیره شده است و در ساختار، سختی و استخوان بندی آن ها را حمایت می کند. همچنین کلسیم در آزاد کردن هورمون ها و آنزیم ها و کمک به حرکت خون در رگ های خونی بدن، کاهش بی خوابی، انتقال پیام عصبی، تنظیم یا کنترل کردن انقباض ماهیچه از جمله تنظیم ضربان قلب نقش دارد.

منابع غذایی کلسیم

مهم ترین منابع غذایی کلسیم عبارتند از: شیر و محصولات لبنی کم چرب (شیر، ماست، پنیر، بستنی، دوغ، کشک و...)

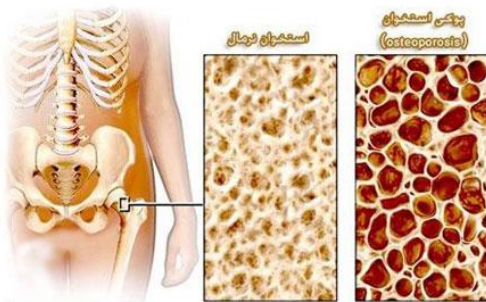


چربی مانع از جذب کلسیم می شود بنابراین هر چه مواد غذایی مورد استفاده کم چرب تر باشد میزان جذب کلسیم آن بیشتر است. توجه کنید که کره، خامه و سر شیر اگر چه جزو مواد لبنی هستند ولی در هرم غذایی در گروه غذایی شیر و لبنیات قرار نمی گیرند.

آجیل (مغزها، پسته، کنجد، مغز بادام، فندق)، باقلا، انجیر، انواع کلم، اسفناج، شلغم، سیبوس، حبوبات از منابع کلسیم هستند. برخی از برگ های سبز تیره به دلیل داشتن اسید اگزالیک بالا میزان جذب کلسیم را کاهش می دهند مثل اسفناج.

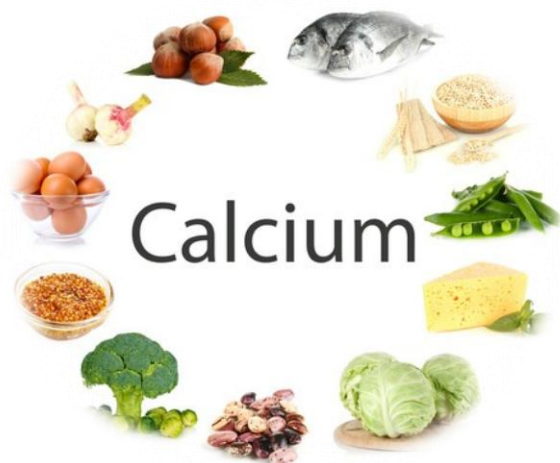
عواملی که استخوان ها را ضعیف می کند

رژیم غذایی حاوی نمک زیاد، نوشابه، قهوه، شکلات، و غذاهای چرب و شیرین استخوان ها را ضعیف می کند. مصرف نمک علاوه بر دفع کلسیم، منجر به کاهش سطح منیزیم نیز می شود. منیزیم نیز به اندازه کلسیم در سلامت استخوان مؤثر است. توصیه میشود در غذا به جای نمک از چاشنی ها و ادویه استفاده شود. استفاده از نوشابه های شیرین و گازدار، باعث کاهش سطح کلسیم و منیزیم و پوکی استخوان می شود.





کلسیم چیست؟ چرا به کلسیم نیاز داریم؟



گروه هدف: عموم مردم

تهیه و تنظیم:

دانشکده علوم پزشکی

معاونت بهداشتی - گروه بهبود تغذیه

بهار ۱۳۹۵

عوارض جانبی مکمل های کلسیم

اختلالات گوارشی مانند: نفخ، یبوست، گاز معده و ... ضمناً مصرف قرص های مکمل کلسیم به تنهایی مانع از پوکی استخوان به ویژه در زنان بالای ۵۰ سال نمی شود علاوه بر مصرف مکمل، منابع غذایی طبیعی حاوی کلسیم نیز باید مصرف شود. فقط با مصرف مکمل خطر پوکی استخوان کاملاً از بین نمی رود و تأثیر مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم مثل لبنیات به ویژه شیر کم چرب و ورزش و تحرک بدنی در پیشگیری از پوکی استخوان، بیشتر از مصرف قرص ها و مکمل کلسیم است.

روزانه مصرف ۲-۳ لیوان از گروه شیر و لبنیات (ماست، پنیر، دوغ، کشک و بستنی) توصیه می شود.

منابع:

جزوات وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

دفتر بهبود تغذیه جامعه

شماره تماس: ۳۷۲۵۰۰۹۸

جذب کلسیم به چه عواملی بستگی دارد:

محیط اسیدی روده، مقدار ویتامین D بدن، مقدار استروژن بدن، نوع مکمل

مکمل های کلسیم:

کلسیم کربنات: حاوی ۴۰٪ کلسیم است. این مکمل نوع متداول، در دسترس و ارزان است. این مکمل برای جذب بهتر به مقدار زیادی اسید معده نیاز دارد بنابراین باید بعد از وعده غذایی صرف شود.

کلسیم سیترات: حاوی ۲۱٪ کلسیم است. این مکمل اسیدی است پس بهتر از سایر مکمل ها جذب می شود. مزیت این مکمل این است که برای جذب به اسید معده نیاز ندارد و می توان آن را در هر موقع از روز حتی با شکم خالی مصرف کرد. چون مقدار کلسیم این مکمل کم است بنابراین بسته به نیاز فرد برای تأمین کلسیم زیاد باید تعداد قرص بیشتری مصرف کند.

نکات لازم در مورد مصرف مکمل های کلسیم

اگر دارو مصرف می کنید با پزشک خود در مورد تداخل کلسیم با آن دارو مشورت کنید. به عنوان مثال مکمل کلسیم، جذب آنتی بیوتیک تتراسایکلین را کاهش می دهد و هم چنین با جذب آهن تداخل دارد. بنابراین مکمل کلسیم و آهن نباید همزمان مصرف شوند. فقط به طور استثنائی می توان مکمل آهن را با سیترات کلسیم یا ویتامین C مصرف کرد زیرا حالت اسیدی دارند. سایر داروهایی که با معده خالی مصرف می شوند را نباید با مکمل کلسیم دریافت کرد.