

کلسیم چیست؟

عنصر کلسیم فراوانترین ماده معدنی بدن محسوب می شود و بیش از ۱۰ عملکرد مهم و حیاتی بدن به وجود آن وابسته است. ۹۹٪ کلسیم در استخوان و دندان ها و ۱٪ دیگر آن در خون، مایعات بین سلولی و بافت های بدن قرار دارد.

نقش کلسیم در بدن:

- مهمترین نقش کلسیم افزایش تراکم استخوان ها و استحکام بدن
- کمک به فعالیت درست سیستم های عصبی
- کمک به فعالیت درست سیستم هورمونی
- کمک به فعالیت درست سیستم انعقادی
- کمک به تنظیم فعالیت قلب
- موثر بودن در انقباض عضلات بدن
- کمک به کاهش فشار خون (در صورتیکه به مقدار کافی و همراه با مواد معدنی به

خصوص پتاسیم و منیزیم و

ریزمغذیه مصرف گردد.)

- کمک به کنترل وزن و پیشگیری از چاقی (در صورتی که فرد دچار اضافه وزن محدودیت دریافت کالری را نیز رعایت نماید.)

علل کمبود کلسیم:

- دریافت کم کلسیم و ویتامین D از منابع غذایی
- محرومیت از نور آفتاب
- مصرف بیش از ۳۰ گرم فیبر (میوه ها و سبزیجات) در رژیم غذایی روزانه
- مصرف زیاد سدیم
- مصرف سبزیجات محتوی اگزالات^۱ مانند ریواس، اسفناج، کنگر و برگ چغندر
- قهوه کافئین دار و کاکائو
- مصرف پروتئین های حیوانی

➤ استراحت طولانی در رختخواب و بارداری

➤ کم تحرکی و بی تحرکی

- کاهش ترشح اسید معده (به علت بیماری های گوارشی یا مصرف داروهای ضد اسید معده)
- مصرف برخی از داروها نظیر داروی ادرار آور (فوروزماید)

عوارض ناشی از کمبود کلسیم:

- پوکی و شکنندگی استخوانها به صورت بیماری راشی تیسیم^۲ و استئوپورزیس^۳
- انقباض و گرفتگی شدید عضلات بدن (حالت کزاز)
- اختلالات عصبی، انعقادی، هورمونی قلبی

با مصرف لبنیات کم چرب، قرار گرفتن در نور آفتاب و تحرک بدنی منظم سلامت استخوان ها را تضمین کنید.

۱- ترکیب گیاهی کاهش دهنده جذب کلسیم

۲- پوکی ونرمی استخوان در کودکان

۳- کاهش تراکم استخوان در بزرگسالان



دانشگاه علوم پزشکی استان قزوین
معاونت بهداشتی

مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

ریز مغذی ۱

کلسیم



(ویژه کارکنان بهداشتی و درمانی)

تهیه و تنظیم: دکتر مازیار معاونی

با همکاری: مرضیه آقا زمانی، عطیه رزازی (کارشناس تغذیه)

انتشارات کمیته علمی - اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (۱۸۵)

پاییز ۱۳۹۲

مکمل های کلسیم

مکمل های حاوی کلسیم در اشکال دارویی قرص، شربت و به صورت ترکیبات مختلفی (کربنات کلسیم، سیترات کلسیم و...) در بازار موجودند. پیش از مصرف آنها باید به چند نکته توجه داشت: نخست آنکه به دلیل خطرات مسمومیت ناشی از مصرف خودسرانه این داروها باید حتماً با تجویز و زیر نظر پزشک این مکمل ها را مصرف کرد علاوه بر این باید آنها را از داروخانه های مجاز تهیه کرد و در ضمن در هنگام خرید توجه داشت که علامت سازمان استاندارد و مقدار دقیق کلسیم موجود در مکمل بر روی بسته دارویی درج شده باشد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با واحد تغذیه مرکز بهداشت شهید بلندیان 2-
3680970 تماس حاصل نمایید.

منابع:

- ۱ - کتاب کراوس ۲۰۱۲، مترجم دکتر شیدفر، زیر نظر دکتر کشاورز، انتشارات سالمی
- ۲ - کتاب اصول و مبانی تغذیه مدرن ۲۰۰۶، ویرایش منصور صابری، انتشارات خسروی

میزان مورد نیاز

مقدار (بر حسب میلی گرم)	گروه سنی
۲۱۰-۸۰۰	شیرخواران و کودکان کوچک
۱۳۰۰	کودکان بزرگتر و نوجوانان
۱۰۰۰-۱۲۰۰	بزرگسالان
۱۰۰۰-۱۳۰۰	زنان باردار
۱۰۰۰-۱۳۰۰	زنان شیرده

منابع غذایی حاوی کلسیم

فرآورده های لبنی (شیر، پنیر، ماست و...) خصوصاً شیر گاو مهمترین منابع غذایی کلسیم هستند اما به جز لبنیات سایر منابع غذایی همچون غذاهای دریایی (ماهی آزاد و استخوان های کوچک ماهی ساردین) و سبزیجات دارای برگ سبز و تیره مثل کلم پیچ، چغندر و شلغم هم منابع خوبی از کلسیم محسوب می شوند.