

کلسیم و سلامتی شما Calcium and your health

چرا به کلسیم نیاز داریم؟

کلسیم یکی از اجزای سازنده استخوان ها و دندان ها است. دریافت مقدار کافی کلسیم در اوایل زندگی به استحکام استخوان ها کمک می کند. دریافت مقدار کافی کلسیم در مراحل بعدی زندگی به استحکام استخوان ها کمک می کند و روند از بین رفتن استخوان را کند می کند. همچنین به عملکرد صحیح عضلات، اعصاب و هورمون ها کمک می کند.

روزانه به چه مقدار کلسیم احتیاج داریم؟

سن	میزان هدف	حداکثر
0 تا 6 ماه	200 میلی گرم	1000 میلی گرم
6 تا 12 ماه	260 میلی گرم	1500 میلی گرم
1 تا 3 سال	700 میلی گرم	2500 میلی گرم
4 تا 8 سال	1000 میلی گرم	2500 میلی گرم
9 تا 18 سال*	1300 میلی گرم	3000 میلی گرم
19 تا 50 سال*	1000 میلی گرم	2500 میلی گرم
51 تا 70 سال	مذکر 1000 میلی گرم مونث 1200 میلی گرم	2000 میلی گرم
بالای 70 سال	1200 میلی گرم	2000 میلی گرم

mg = میلی گرم

*از جمله در دوران بارداری و شیردهی

کدام مواد غذایی حاوی کلسیم هستند؟

غذاهای سرشار از کلسیم عبارتند از:

- شیر و محصولات لبنی مانند ماست و پنیر
- نوشیدنی های غنی شده با پایه گیاهی مانند نوشیدنی غنی شده سویا
- توفو ساخته شده از سولفات کلسیم
- ماهی استخوان دار کنسرو شده مانند سالمون و ساردین
- سایر منابع کلسیم عبارتند از:
- مغزها و دانه ها مانند بادام و دانه های کنجد

- لوبیا مانند لوبیا سفید و لوبیای چشم بلبلی سفید

- سبزیجات سبز تیره مانند بامیه، بوکچوی، بروکلی چینی؛ سبزی های برگدار مانند کیل، روکولا و برگ شلغم؛ جلبک های دریایی مانند کلب و واکامه

سعی کنید روزانه چندین نوع از این غذاها را برای رفع نیازهای کلسیم خود مصرف کنید. اگر روزانه غذاهای سرشار از کلسیم نخورید، ممکن است رفع نیازهای کلسیم شما مشکل باشد.

چه مقدار کلسیم از غذا جذب می کنیم؟

عوامل بسیاری بر میزان جذب کلسیم از غذایی که می خورید تأثیر می گذارند. بدن شما به طور طبیعی در دوره های رشد استخوان، مانند دوران کودکی و بارداری، کلسیم بیشتری جذب می کند. ویتامین D به بدن شما کمک می کند تا کلسیم را از غذا جذب کند. برای آگاهی از روش های دریافت ویتامین D کافی، به این مطلب مراجعه کنید: [HealthLinkBC File #68n ویتامین D و سلامت شما](https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc/file/68n-vitamin-d-and-your-health)

آیا باید مکمل مصرف کنم؟

برای اطلاع از میزان دریافتی کلسیم از غذا، از جدول منابع غذایی زیر استفاده کنید. برای غذاهای دارای برچسب، جدول ارزش غذایی را بررسی کنید تا بدانید آن غذا حاوی چه مقدار کلسیم است. همچنین می توانید از محاسبه گر کلسیم در وبسایت انجمن پوکی استخوان کانادا به این آدرس استفاده کنید:

<https://osteoporosis.ca/calculator>

اگر به اندازه کافی کلسیم دریافت نمی کنید، سعی کنید غذاهای بیشتری را که حاوی کلسیم هستند مصرف کنید. اگر دریافت کلسیم کافی از غذا برایتان سخت است، ممکن است نیاز داشته باشید از مکمل برای رفع نیازهای خود استفاده کنید.

اگر در مورد میزان و نوع یا میزان مکملی که برای شما مناسب است سوالی دارید، با یک متخصص تغذیه، داروساز یا ارائه دهنده خدمات درمانی خود صحبت کنید.

برای آگاهی بیشتر

- میزان کلسیم موجود در غذاهای خاص: [اطلاعات مواد مغذی کانادا](https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc/file/68n-vitamin-d-and-your-health)

برای اطلاعات بیشتر تغذیه ای، با شماره 1-8-1 تماس بگیرید تا با یک متخصص تغذیه صحبت کنید یا از www.healthlinkbc.ca بازدید کنید.

ماده غذایی	اندازه وعده مصرفی	کلسیم (میلی گرم)
منبع عالی کلسیم (250 میلی گرم یا بیشتر)*		
شیر	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	310
نوشیدنی غنی شده با پایه گیاهی مانند سویا، بادام یا جو دو سر **	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	310
آب پرتقال غنی شده	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	310
پنیر، نیمه سفت مانند موزارلا و چدار	50 گرم (1 و نیم اونس)	300-450
پس آب کره (باتر میلک)	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	300
ماهی ساردین اقیانوس اطلس کنسرو شده با استخوان	75 گرم (2 و نیم اونس)	286
پنیر، ریکوتا	125 میلی لیتر (نصف پیمانه)	270-350
کفیر	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	267
توفو، تهیه شده با سولفات کلسیم	150 گرم (5 اونس)	220-400
ماست	175 گرم (3/4 پیمانه)	200-390
منبع مناسب کلسیم (150 تا 249 میلی گرم)*		
ماهی سالمون صورتی کنسرو شده با استخوان	75 گرم (2 و نیم اونس)	212
ادامامه پخته شده	175 میلی لیتر (3/4 پیمانه)	207
منبع کلسیم (50 تا 149 میلی گرم)*		
تمپه پخته شده	150 گرم (5 اونس)	144
دانه چیا	30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری)	136
تاهینی (کره دانه کنجد)	30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری)	130
لوبیا سفید، پخته شده	175 میلی لیتر (3/4 پیمانه)	119
کره بادام	30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری)	113
ماهی پیکرل	75 گرم (2 و نیم اونس)	106
برگ شلغم، پخته شده	125 میلی لیتر (نصف پیمانه)	104
پنیر کاتیج، 1٪	125 میلی لیتر (نصف پیمانه)	100
بادام، بو داده خشک	60 میلی لیتر (1/4 پیمانه)	94
لوبیا چشم بلبلی، پخته شده	175 میلی لیتر (3/4 پیمانه)	93
برگ خردل یا کلم چینی/بوک چوی، پخته شده	125 میلی لیتر (نصف پیمانه)	86
اختاپوس	75 گرم (2 و نیم اونس)	80
صدفها	75 گرم (2 و نیم اونس)	69
نان	1 عدد کوچک (100 گرم)	72
جلبک دریایی، کَلپ، خام	125 میلی لیتر (نصف پیمانه)	71
بامیه، پخته شده	125 میلی لیتر (نصف پیمانه)	65
جلبک دریایی، واکامه، خام	125 میلی لیتر (نصف پیمانه)	63
نان	2 برش (70 گرم)	60
نخود، پخته یا کنسرو شده	175 میلی لیتر (3/4 پیمانه)	58
ماهی اسملت، پخته یا کبابی	75 گرم (2 و نیم اونس)	58
کلم پیچ (کیل)، خام	125 میلی لیتر (نصف پیمانه)	53
پرتقال	1 عدد متوسط	52

منبع: [برونده مواد مغذی کانادا](#)

میلی لیتر = میلی لیتر، گرم = گرم، قاشق غذاخوری = قاشق غذاخوری، میلی گرم = میلی گرم * دستبندی ها بر اساس مقررات برجسبگذاری مواد غذایی کانادا برای ادعاهای مربوط به ارزش غذایی هستند

** نوشیدنی های غنی شده با پایه گیاهی برای کودکان زیر 2 سال توصیه نمی شود