



منابع غذایی حاوی کلسیم و ویتامین D Food Sources of Calcium and Vitamin D

کدام غذاها حاوی ویتامین D هستند؟

غذاهای معدودی که به طور طبیعی حاوی ویتامین D هستند شامل ماهی، جگر و زرده تخم مرغ می‌باشند. بیشتر ویتامین D در تغذیه ما از غذاهایی می‌آید که به آنها ویتامین D افزوده شده است. در کانادا ویتامین D باید به شیر گاو و مارگارین (کره گیاهی) افزوده شود. سایر غذاها مانند ماست و شیر سویا ممکن است حاوی ویتامین D افزوده باشند. ارزش روزانه ویتامین Dی در غذاها را در برچسب ارزش غذایی آنها ببینید که دریابید آیا ماده غذایی حاوی ویتامین D است و میزان آن چقدر است. غذاهایی که درصد ویتامین D روزانه آنها 15% یا بیشتر است، ویتامین D زیادی دارند.

آیا باید مکمل ویتامین مصرف کنم؟

از جدول منابع غذایی در زیر استفاده کنید و ببینید معمولاً چقدر ویتامین D و کلسیم مصرف می‌کنید. اگر مقدار کافی به بدنتان نمی‌رسد، سعی کنید غذاهای حاوی این ویتامین‌ها را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. اگر برایتان سخت است که از راه مصرف مواد غذایی، ویتامین D و کلسیم مورد نیازتان را دریافت کنید، می‌توانید از مکمل استفاده کنید که نیازتان را برآورد. اگر درباره نوع و مقدار مکمل غذایی سوالی دارید، با مراقبتگر بهداشتی خود در میان بگذارید. دو گروه از افراد هستند که باید روزانه یک مکمل ویتامین D حاوی 400 آی.یو مصرف کنند تا به رفع نیازشان کمک کند:

- نوزادان و کودکان خردسال که با شیر مادر یا شیر خشک یا هردو تغذیه می‌شوند.
- افرادی که بیشتر از 50 سال سن دارند.

منابع غذایی حاوی ویتامین D

غذا	مقدار	میزان ویتامین D
زرده تخم مرغ پخته	یک عدد	32 آی.یو
ماهی هرینگ، پخته	75 گرم	161 آی.یو
ماهی ماکریل، پخته	75 گرم	78 آی.یو
مارگارین	10 م.گ	60 آی.یو
شیر	250 م.ل	103 آی.یو
ماهی سالمون آتلانتیک، وحشی، پخته	75 گرم	245 آی.یو
ماهی سالمون چام، کنسرو	75 گرم	202 آی.یو
ماهی سالمون صورتی، کنسرو	75 گرم	436 آی.یو
ماهی سالمون ساکای، کنسرو	75 گرم	557 آی.یو
ماهی ساردین آتلانتیک، کنسرو	75 گرم	70 آی.یو
شیر سویا، بدون شکر، غنی شده	250 م.ل	87 آی.یو
ماهی تروت، پخته	75 گرم	148 آی.یو
ماهی تن، باله آبی، پخته	75 گرم	219 آی.یو
ماهی تن سبک، کنسرو	75 گرم	36 آی.یو
ماهی تون باله زرد (الباکور)، پخته	75 گرم	106 آی.یو

چرا به کلسیم و ویتامین D نیاز داریم؟

کلسیم یکی از عناصر پایه‌ای سازنده استخوانهای محکم است. ما باید در تمام طول عمر غذاهای حاوی کلسیم مصرف کنیم، زیرا استخوانهای ما همواره در حال شکستن و بازسازی هستند.

بدن شما برای کمک به جذب کلسیم، به ویتامین D نیاز دارد. همچنین ویتامین D نقش‌های دیگری در بدن دارد و ممکن است در پیشگیری و درمان بعضی از بیماری‌های مزمن مؤثر باشد.

به چه مقدار کلسیم و ویتامین D نیاز داریم؟

میزان کلسیم توصیه شده در روز:

سن	مرد	زن
تولد تا 6 ماه	200 م.گ	200 م.گ
7 ماه تا یک سال	260 م.گ	260 م.گ
1 تا 3 سال	700 م.گ	700 م.گ
4 تا 8 سال	1000 م.گ	1000 م.گ
9 تا 18 سال	1300 م.گ	1300 م.گ
19 تا 50 سال	1000 م.گ	1000 م.گ
51 تا 70 سال	1000 م.گ	1200 م.گ
بالای 70	1200 م.گ	1200 م.گ

م.گ: میلی‌گرم

میزان ویتامین D توصیه شده در روز:

سن	مرد	زن
تولد تا یک سال	400 آی.یو	400 آی.یو
1 تا 70 سال	600 آی.یو	600 آی.یو
بالای 70	1200 م.گ	1200 م.گ

آی.یو: واحد بین المللی IU

اشخاصی که داروهای خاصی مصرف می‌کنند یا وضعیت پزشکی خاص مانند پوکی استخوان دارند، ممکن است میزان کلسیم و ویتامین D متفاوتی نیاز داشته باشند و باید با مراقبتگر بهداشتی خود مشورت کنند.

کدام غذاها حاوی کلسیم هستند؟

کلسیم با مقادیر متفاوت در بسیاری از غذاها وجود دارد. بیشترین میزان کلسیم در شیر، شیر سویای فرآوری شده، ماست و توفویی که از سولفات کلسیم تهیه شده است، یافت می‌شود. مغزها، دانه‌ها، حبوبات و سبزیجات هم منبع کلسیم به شمار می‌روند. در غذاهایی که برچسب ارزش غذایی دارند، میزان کلسیم براساس درصد ارزش روزانه آن ذکر شده است. غذاهایی که درصد کلسیم روزانه آنها 15% یا بیشتر است، کلسیم زیادی دارند.

منابع غذایی حاوی کلسیم

غذا	مقدار	میزان کلسیم
شیر و فرآورده‌های شیری		
آب دوغ (buttermilk)	250 م.ل (1 پ)	300 م.گ
پنیر، سفت	50 گرم	370 م.گ*
پنیر کاتج، 1%	250 م.ل (1 پ)	146 م.گ
کفیر	250 م.ل (1 پ)	267 م.گ
شیر، تبخیر شده (evaporated)	125 م.ل (1/2 پ)	367 م.گ
شیر، کامل، 2%، 1%، بی چربی	250 م.ل (1 پ)	291 تا 316 م.گ
ماست	175 م.ل (3/4 پ)	272 م.گ*
مغزها، دانه ها و حبوبات		
کره بادام	30 م.ل (2 ق.غ)	113 م.گ
بادام، خشک و بو داده	60 م.ل (1/4 پ)	94 م.گ
لوبیا سیاه، پخته	175 م.ل (3/4 پ)	34 م.گ
نخود، پخته	175 م.ل (3/4 پ)	59 م.گ
لوبیا ناوی، پخته	175 م.ل (3/4 پ)	93 م.گ
لوبیا چیتی، پخته	175 م.ل (3/4 پ)	58 م.گ
دانه کنجد خشک	60 م.ل (1/4 پ)	23 م.گ
ارده	30 م.ل (2 ق.غ)	130 م.گ
لوبیا سفید، پخته	175 م.ل (3/4 پ)	119 م.گ
غذاها و نوشیدنی های حاوی سویا		
شیر سویا، بدون شکر، غنی شده	250 م.ل (1 پ)	318 م.گ
شیر سویا، بدون شکر، عادی	250 م.ل (1 پ)	65 م.گ
دانه سویا، پنیر کارد	150 گرم	282 م.گ
تمپه، پخته	150 گرم	144 م.گ
توفو، تهیه شده از سولفات کلسیم	150 گرم	525 م.گ
سبزیجات و میوه ها		
بروکلی، آب پز، آبکش شده	125 م.گ (1/2 پ)	33 م.گ
بروکلی چینی گای لن، پخته	125 م.گ (1/2 پ)	46 م.گ
کلم چینی/بوک چوی، آب پز، آبکش شده	125 م.گ (1/2 پ)	84 م.گ
کیل، آب پز، آبکش شده	125 م.گ (1/2 پ)	49 م.گ
برگ خردل، آب پز، آبکش شده	125 م.گ (1/2 پ)	87 م.گ
بامیه، آب پز، آبکش شده	125 م.گ (1/2 پ)	65 م.گ
پرتقال	1 عدد متوسط	52 م.گ
برگ شلغم، آب پز، آبکش شده	125 م.گ (1/2 پ)	104 م.گ
سایر موارد		
ملاس سیاه	15 م.ل (1 ق.غ)	179 م.گ
ماهی خشک، سیمین	35 گرم	560 م.گ
ماهی سالمون با استخوان، صورتی، کنسرو	75 گرم	212 م.گ
ماهی ساردین آتلانتیک با استخوان، کنسرو	75 گرم	284 م.گ
جلبک دریای خشک (آگار)	125 م.گ (1/2 پ)	50 م.گ
جلبک دریایی، واکامی، خام	125 م.گ (1/2 پ)	63 م.گ

م.ل.: میلی لیتر، پ: پیمانه، ق.غ: قاشق غذاخوری، م.گ: میلی گرم
 * میزان کلسیم ممکن است فرق کند، برجسب ارزش غذایی را بخوانید.