



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

به طور کلی خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که ویتامین D به آن‌ها اضافه شده باشد، منابع بسیار خوبی برای ویتامین D هستند. این ویتامین به آب پرتقال غنی شده، مارگارین (کره گیاهی) و بسیاری از نوشیدنی‌های گیاهی، افزوده شده است. برای خوراکی‌های دیگر، برچسب آن‌ها را بررسی کنید. چنانچه روی آن برچسب، عبارت غنی شده با ویتامین D وجود داشت، آن ماده غذایی، منبع خوبی برای ویتامین D به حساب می‌آید.

آیا باید مکمل ویتامین D مصرف کنم؟

از جدول منابع غذایی ویتامین D استفاده کنید و ببینید معمولاً چقدر ویتامین D مصرف می‌کنید. ممکن است به این نتیجه برسید که برایتان سخت است که صرفاً از راه مصرف مواد غذایی، ویتامین D موردنیازتان را جذب کنید. اینجاست که می‌توانید از یک مکمل ویتامین D یا یک مولتی‌ویتامین حاوی ویتامین D استفاده کنید.

دو گروه از افراد هستند که باید روزانه یک مکمل ویتامین D محتوی 400IU مصرف کنند.

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

آیا باید مکمل کلسیم مصرف کنم؟

با استفاده از جدول منابع غذایی کلسیم، خوراکی‌های حاوی کلسیم موردنیاز بدن خود را انتخاب کنید. اگر می‌بینید که با تأمین کلسیم کافی از طریق مواد غذایی مشکل دارید، با مراقبتگر بهداشتی خود، راجع به نوع و میزان مناسب مکمل برای خود، مشورت کنید.

منابع غذایی حاوی ویتامین D

میزان ویتامین D	مقدار هر سروینگ	نوع خوراکی
103 IU	250 mL	شیر
87 IU	250 mL	برنج یا نوشیدنی سویای غنی شده
100 IU	125 mL	آب پرتقال غنی شده
60 IU	10 mL	مارگارین غنی شده
32 IU	1 egg	زرده تخم مرغ
161 IU	75 g	ماهی هرینگ، پخته
148 IU	75 g	ماهی تروت، پخته
81 IU	75 g	ماهی ماکریل، پخته
245 IU	75 g	ماهی سالمون آتلانتیک، پخته
202 IU	75 g	ماهی سالمون چام، کنسرو
435 IU	75 g	ماهی سالمون صورتی، کنسرو
557 IU	75 g	ماهی سالمون ساکای، کنسرو
70 IU	75 g	ماهی ساردین آتلانتیک، کنسرو
36 IU	75 g	ماهی تون سبک، کنسرو
106 IU	75 g	ماهی تون باله زرد (الباکور، آهی) پخته
219 IU	75 g	ماهی تون باله‌ابی، پخته

چرا به کلسیم و ویتامین D نیاز دارم؟

کلسیم یکی از عناصر پایه‌ای سازنده استخوان‌هایی محکم است. ما باید در تمام طول عمر غذاهای حاوی کلسیم مصرف کنیم زیرا استخوان‌های ما همواره می‌شکنند و بازسازی می‌شوند.

مصرف خوراکی‌های حاوی کلسیم از ضعیف شدن استخوان‌ها جلوگیری می‌کند. احتمال شکسته شدن یا ترک برداشتن استخوان‌های ضعیف بیشتر است. بدن شما برای کمک به جذب کلسیم، به ویتامین D نیاز دارد.

همچنین ویتامین D می‌تواند نقش‌های دیگری در سایر بخش‌های سلامتی شما از قبیل ایمنی، سلامت قلب و عروق، جلوگیری از سرطان و غیره ایفا کند. گفتنی است که نقش‌های یاد شده هنوز به خوبی شناخته نشده است.

من به چه مقدار کلسیم و ویتامین D نیاز دارم؟

میزان توصیه شده کلسیم در هر روز

سن (سال)	مردان	زنان
0 تا 6 ماه	200 mg	200 mg
7 تا 12 ماه	260 mg	260 mg
1 تا 3 ساله	700 mg	700 mg
4 تا 8 ساله	1000 mg	1000 mg
9 تا 18 ساله	1300 mg	1300 mg
19 تا 50 ساله	1000 mg	1000 mg
51 تا 70 ساله	1000 mg	1200 mg
بالای 70 ساله	1200 mg	1200 mg

میزان توصیه شده ویتامین D در هر روز

سن (سال)	مردان	زنان
0 تا 1 ساله	400 IU	400 IU
1 تا 70 ساله	600 IU	600 IU
بالای 70 ساله	800 IU	800 IU

کدام غذاها حاوی کلسیم هستند؟

کلسیم با مقادیر بسیار کم در بسیاری از خوراکی‌ها وجود دارد. شیر، ماست، نوشیدنی با کلسیم افزوده مثل آب پرتقال غنی شده و بعضی از نوشیدنی‌های گیاهی از جمله خوراکی‌هایی هستند که بالاترین میزان کلسیم را دارند. پنیر هم منبع بسیار خوبی برای کلسیم به شمار می‌رود. در خوراکی‌هایی که برچسب دارند، میزان کلسیم در لیست درصد ارزش روزانه (DV%) وجود دارد. مواد غذایی که در آن‌ها، این مقدار 15% یا بالاتر باشد، حاوی مقدار زیادی از کلسیم هستند. در خوراکی‌های بدون برچسب، به جدول منابع غذایی کلسیم رجوع کنید.

کدام غذاها حاوی ویتامین D هستند؟

خوراکی‌های حاوی ویتامین D، بسیار محدود است. ماهی، جگر و زرده تخم مرغ منابع بسیار خوبی برای ویتامین D هستند.

منابع غذایی حاوی کلسیم

میزان کلسیم	مقدار هر سروینگ	نوع خوراکی
316 mg تا 291	250 mL (1 c)	شیر کامل، 1%، 2%، سرشیر
367 mg	125 mL (1/2 c)	شیر، تبخیر شده
300 mg	250 mL (1 c)	دوغ
267 mg	250 mL (1 c)	کفیر (نوعی دوغ)
370 mg*	50 g	پنیر، سفت
263 mg	60 mL (4 tbsp)	پخشینه پنیر فراوری شده
287 mg	50 g	پنیر فراوری شده و بریده شده
146 mg	250 mL (1 c)	پنیر محلی 1 یا 2%
142 mg	125 mL (1/2 c)	پودینگ یا فرنی شیر
272 mg*	175 g (3/4 c)	ماست ساده
206 mg*	175 g (3/4 c)	ماست میوه‌ای
92 mg	125 mL (1/2 c)	ماست منجمد، نرم
76 mg	125 mL (1/2 c)	بستنی
525 mg	150 g	تفو، ساخته شده با سولفات کلسیم
119 mg	175 mL (3/4 c)	لوبیا سفید پخته
93 mg	175 mL (3/4 c)	لوبیا ناوی، پخته
34 mg	175 mL (3/4 c)	لوبیا سیاه، پخته
58 mg	175 mL (3/4 c)	لوبیا چیتی، پخته
59 mg	175 mL (3/4 c)	نخود، پخته
130 mg	30 mL (2 tbsp)	حلو ارده
94 mg	60 mL (1/4 c)	بادام، خشک و بو داده
113 mg	30 mL (2 tbsp)	کره بادام
23 mg	60 mL (1/4 c)	دانه کنجد
286 mg	75 g	ماهی ساردین اتلاننیک با استخوان، کنسرو
212 mg	75 g	ماهی سالمون با استخوان، کنسرو
318 mg	250 mL (1 c)	برنج یا نوشیدنی سویای غنی شده
310 mg	250 mL (1 c)	آب پرتقال غنی شده
65 mg	250 mL (1 c)	نوشیدنی سویای معمولی
104 mg	125 mL (1/2 c)	برگ شلغم، آبپز، آبکش شده
84 mg	125 mL (1/2 c)	کاهوی چینی/باک چوی، آبپز، آبکش شده
65 mg	125 mL (1/2 c)	بامیه، آبپز، آبکش شده
87 mg	125 mL (1/2 c)	برگ خردل، آبپز، آبکش شده
49 mg	125 mL (1/2 c)	کلم، آبپز، آبکش شده
46 mg	125 mL (1/2 c)	بروکلی چینی / گای لن، پخته
33 mg	125 mL (1/2 c)	بروکلی، آبپز، آبکش شده
52 mg	1 med	پرتقال
179 mg	15 mL (1 tbsp)	ملاس سیاه
560 mg	35 g	سیمین ماهی خشک
144 mg	150 g	تمپه، پخته
282 mg	150 g	دانه سویا
63 mg	125 mL (1/2 c)	جلبک دریایی، واکامی، خام
50 mg	125 mL (1/2 c)	جلبک دریایی خشک (آگار)

mL = میلی‌لیتر، g = گرم، c = فنجان، tbsp = قاشق غذاخوری، mg = میلی‌گرم
 * میزان کلسیم ممکن است متفاوت از مقدار مندرج در اینجا باشد. برچسب روی خوراکی‌ها را ببینید.

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca/healthfiles، یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره **1-8-1** (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوایان یا کم‌شنوایان، با **1-7-1** تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.