



کلسیم و سلامتی شما Calcium and Your Health

چرا من به کلسیم نیاز دارم؟

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.

کلسیم یکی از اجزای سازنده استخوان ها و دندان های محکم 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.

چه چیزی بر میزان جذب کلسیم تأثیر می گذارد؟

عوامل زیادی بر میزان جذب کلسیم از غذاهایی که مصرف می کنید، تأثیر می گذارد. بدن شما به طور طبیعی در زمان رشد استخوان، مانند دوران کودکی و بارداری، کلسیم بیشتری را جذب می کند. داشتن مقدار کافی ویتامین D به بدن شما کمک می کند تا کلسیم غذاها را بهتر جذب کند.

روزانه به چه مقدار کلسیم احتیاج دارم؟

مقادیر توصیه شده کلسیم شامل میزان کلسیم جذب شده از طریق غذا و همه مکمل ها می باشد.

آیا باید مکمل مصرف کنم؟

سن	میزان هدف
0 تا 6 ماهه	200 mg
6 تا 12 ماهه	260 mg
1 تا 3 سال	700 mg
4 تا 8 سال	1000 mg
9 تا 18 سال*	1300 mg
19 تا 50 سال*	1000 mg
51 تا 70 سال	1000 mg مذكر 1200 mg مؤنث
بالای 70 سال	1200 mg

برای اطلاع از میزان دریافتی کلسیم از غذا، از جدول منابع غذایی زیر استفاده کنید. برای غذاهایی که دارای برچسب هستند، جدول حقایق تغذیه ای را بررسی کنید تا ببینید که مقدار کلسیم موجود در غذا چقدر است. همچنین می توانید از محاسبه کننده کلسیم در وب سایت پوکی استخوان کانادا (برای اطلاعات بیشتر مراجعه کنید) استفاده کنید. 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، می توانید از مکمل برای رفع نیازهای خود استفاده کنید.

بسیاری از مولتی ویتامین ها حاوی کلسیم و ویتامین D هستند. اگر مولتی ویتامین مصرف می کنید، برچسب آن را بررسی کنید تا مطمئن شوید حاوی کلسیم است. بیش از میزان توصیه شده، از غذا و مکمل ها کلسیم دریافت نکنید.

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

کدام مواد غذایی حاوی کلسیم هستند؟

غذاهایی که سرشار از کلسیم هستند 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 خاردار 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 دریایی
- سبزیجات دارای برگ سبز تیره مانند کلم پیچ (کیل) و کلم چینی

برای اطلاعات بیشتر

- پرونده HealthLink BC شماره 68n ویتامین D و سلامتی شما
- محاسبه کننده کلسیم پوکی استخوان کانادا
- میزان کلسیم غذاهای خاص: پرونده مواد مغذی کانادا
- دستورالعمل تغذیه نوزادان و کودکان نوپا:
 - بهترین فرصت نوزاد
 - اولین گام های کودک نوپا

برای اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه، با 1-8-1 تماس بگیرید و با یک متخصص تغذیه صحبت کنید.

منابع غذایی کلسیم

غذا	اندازه وعده	مقدار کلسیم (mg)
منبع عالی کلسیم (250 میلی گرم یا بیشتر)*		
ماهی اسملت خشک شده	35 گرم (1 اونس)	560
پنیر، نیمه سفت مانند چدار و موزارلا	50 گرم (1.5 اونس)	365
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
پس آب کره (باترمیلک)	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	300
ماهی ساردین اقیانوس اطلس کنسرو شده با استخوان	75 گرم (2.5 اونس)	286
ماست	175 گرم (4/3 پیمانه)	272
کفیر	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	267
توفو ساخته شده از سولفات کلسیم	150 گرم (5 اونس)	256
منبع مناسب کلسیم (150 تا 249 میلی گرم)*		
ماهی سالمون صورتی کنسرو شده با استخوان	75 گرم (2.5 اونس)	212
ادامامه پخته شده	175 میلی لیتر (سه چهارم پیمانه)	207
ماهی ماکرل کنسرو شده	75 گرم (2.5 اونس)	181
ملاس بلک سترپ	15 میلی لیتر (1 قاشق غذاخوری)	179
منبع کلسیم (50 تا 149 میلی گرم)*		
تمپه پخته شده	150 گرم (5 اونس)	144
دانه چیا	30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری)	136
ارده (کره دانه کنجد)	30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری)	130
لوبیای سفید پخته شده	175 میلی لیتر (4/3 پیمانه)	119
کره بادام	30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری)	113
برگ پخته شده شلغم	125 میلی لیتر (نصف پیمانه)	104
بادام بو داده خشک	60 میلی لیتر (یک چهارم پیمانه)	94
لوبیای دریایی پخته شده	175 میلی لیتر (سه چهارم پیمانه)	93
برگ پخته شده خردل	125 میلی لیتر (نصف پیمانه)	87
کلم چینی/باک چوی، پخته شده	125 میلی لیتر (نصف پیمانه)	84
اختاپوس	75 گرم (2.5 اونس)	80
پنیر کاتج 1%	125 میلی لیتر (نصف پیمانه)	73
نرم تنان، صدف	75 گرم (2.5 اونس)	69
نان هندی	1 تکه کوچک (100 گرم)	69
بامیا پخته شده	125 میلی لیتر (نصف پیمانه)	65
جلبک دریایی و واکامه خام	125 میلی لیتر (نصف پیمانه)	63
نان	2 برش (70 گرم)	60
نخود پخته یا کنسرو شده	175 میلی لیتر (سه چهارم پیمانه)	59
پرتقال	یک عدد متوسط	52
کلم پیچ (کیل) خام	125 میلی لیتر (نصف پیمانه)	53
جلبک دریایی و آگار خشک	125 میلی لیتر (نصف پیمانه)	50

mL = میلی لیتر، g = گرم، tbsp = قاشق غذاخوری، mg = میلی گرم

منبع: فایل مواد مغذی کانادا 2015

*دسته بندی ها براساس مقررات برجسب گذاری مواد غذایی کانادا برای حقایق تغذیه ای است

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