

الكالسيوم وصحتك Calcium and your health

لماذا أحتاج إلى الكالسيوم؟

الكالسيوم هو أحد العناصر الأساسية لبناء العظام والأسنان. يساعد الحصول على كمية كافية من الكالسيوم في المراحل المبكرة من العمر على بناء عظام قوية. يساعد الحصول على كمية كافية من الكالسيوم في مراحل لاحقة من الحياة على الحفاظ على قوة العظام وإبطاء فقدانها. كما أنه يساعد العضلات والأعصاب والهرمونات على العمل بشكل صحيح.

ما مقدار الكالسيوم الذي أحتاجه يومياً؟

السن	الكمية الموصى بها	الحد الأقصى
0-6 أشهر	200 ملغ	1000 ملغ
6-12 شهراً	260 ملغ	1500 ملغ
1 إلى 3 سنوات	700 ملغ	2500 ملغ
4 إلى 8 سنوات	1000 ملغ	2500 ملغ
من 9 إلى 18 سنة*	1300 ملغ	3000 ملغ
من 19 إلى 50 سنة*	1000 ملغ	2500 ملغ
51 إلى 70 سنة	ذكر: 1000 ملغ أنثى: 1200 ملغ	2000 ملغ
أكثر من 70 عامًا	1200 ملغ	2000 ملغ

ملغ = ملليغرام

* بما في ذلك أثناء الحمل والرضاعة

ما الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم؟

تشمل الأطعمة الغنية بالكالسيوم ما يلي:

- الحليب ومنتجات الألبان مثل لبن الزبادي والجبن
- المشروبات النباتية المدعمة مثل مشروب الصويا المدعم
- التوفو المصنوع بكبريتات الكالسيوم
- الأسماك المعلبة التي تحتوي على حسك مثل السلمون والسردين
- تشمل المصادر الأخرى للكالسيوم ما يلي:
- المكسرات والبذور مثل اللوز وبذور السمسم

- الفاصولياء مثل الفاصولياء البيضاء والفاصولياء البيضاء الصغيرة
- الخضراوات الخضراء الداكنة مثل البامية، والكرنب الصيني، والبروكلي الصيني؛ والخضراوات الورقية مثل الكرنب الأجعد، والجرجير، وأوراق اللفت؛ والأعشاب البحرية مثل عشب البحر والواكامي
- احرص على تناول عدة أنواع من هذه الأطعمة يومياً لتلبية احتياجاتك من الكالسيوم. إذا لم تتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم يومياً، فقد يكون من الصعب تلبية احتياجاتك.

ما مقدار الكالسيوم الذي يمتصه جسمي من الطعام؟

تؤثر عوامل عديدة على كمية الكالسيوم التي يتم امتصاصها من الطعام الذي تتناوله. يمتص جسمك بشكل طبيعي المزيد من الكالسيوم خلال فترات نمو العظام، كما هو الحال أثناء الطفولة والحمل. يساعد فيتامين د جسمك على امتصاص الكالسيوم من الطعام. لمعرفة كيفية الحصول على ما يكفي من فيتامين د، تفضل بزيارة [ملف HealthLinkBC رقم n68](https://healthlinkbc.ca/n68): [فيتامين د وصحتك](https://healthlinkbc.ca/n68)

هل ينبغي علي تناول مكمل غذائي؟

استخدم جدول مصادر الغذاء أدناه لمعرفة كمية الكالسيوم التي تحصل عليها من الطعام. بالنسبة للأطعمة التي تحمل ملصقاً، تحقق من جدول الحقائق الغذائية لمعرفة كمية الكالسيوم التي يحتويها الطعام. يمكنك أيضاً استخدام حاسبة الكالسيوم على موقع Osteoporosis Canada <https://osteoporosis.ca/calculator> على الرابط التالي: إذا كنت لا تحصل على كمية كافية من الكالسيوم، حاول تناول المزيد من الأطعمة التي تحتوي عليه. إذا كنت تجد صعوبة في الحصول على كمية كافية من الكالسيوم من الطعام، قد تحتاج إلى أخذ مكمل غذائي للمساعدة في تلبية احتياجاتك.

تحدث إلى أخصائي تغذية أو صيدلي أو مقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا كانت لديك أسئلة حول نوع أو كمية المكملات الغذائية الأنسب لك.

لمزيد من المعلومات

- محتوى الكالسيوم في أطعمة محددة: [ملف العناصر الغذائية الكندي](https://healthlinkbc.ca/n68)
- لمزيد من المعلومات حول التغذية، اتصل على الرقم 1-8-1-8 للتحدث إلى اختصاصي تغذية مُعتمد.

الطعام	حجم الحصة	الكالسيوم (ملغ)
مصدر ممتاز للكالسيوم (250 ملغ أو أكثر)*		
الحليب	250 مل (1 كوب)	310
مشروب نباتي مدعم مثل فول الصويا أو اللوز أو الشوفان**	250 مل (1 كوب)	310
عصير البرتقال المدعم	250 مل (1 كوب)	310
الجبن، شبه الصلب مثل الموزاريلا والشيدر	50 غ (1 1/2 أونصة)	450-300
اللبن الرائب	250 مل (1 كوب)	300
سردين أطلسي معلب مع الحسك	75 غ (2 1/2 أونصة)	286
جبنه، ريكوتا	125 مل (نصف كوب)	350-270
الكفير	250 مل (1 كوب)	267
التوفو، المصنوع من كبريتات الكالسيوم	150 جرام (5 أونصة)	400-220
لبن الزبادي	175 غ (4/3 كوب)	390-200
مصدر جيد للكالسيوم (150 إلى 249 ملغ)*		
سمك سلمون وردي اللون، معلب مع الحسك	75 غ (2 1/2 أونصة)	212
إدامامي مطبوخ	175 مل (4/3 كوب)	207
مصدر للكالسيوم (من 50 إلى 149 ملغ)*		
تمبيه، مطبوخًا	150 جرام (5 أونصة)	144
بذور الشيا	30 مل (2 ملعقة طعام)	136
الطحينة (زبدة بذور السمسم)	30 مل (2 ملعقة طعام)	130
فاصوليا بيضاء مطبوخة	175 مل (4/3 كوب)	119
زبدة اللوز	30 مل (2 ملعقة طعام)	113
سمك البيكرييل	75 غ (2 1/2 أونصة)	106
أوراق اللفت المطبوخة	125 مل (2/1 كوب)	104
جبن قريش، 1%	125 مل (نصف كوب)	100
اللوز المحمص الجاف	60 مل (4/1 كوب)	94
فاصولياء بيضاء صغيرة مطبوخة	175 مل (4/3 كوب)	93
الخردل الأخضر أو الملفوف الصيني/الكرب الصيني، مطبوخ	125 مل (2/1 كوب)	86
الأخطبوط	75 غ (2 1/2 أونصة)	80
المحار	75 غ (2 1/2 أونصة)	69
النان	1 صغير (100 غرام)	72
أعشاب بحرية، عشب البحر، نيئة	125 مل (2/1 كوب)	71
البامية المطبوخة	125 مل (2/1 كوب)	65
أعشاب بحرية، واكامي، نيئة	125 مل (2/1 كوب)	63
الخبز	شريحتان (70 غرام)	60
الحمص، مطبوخ أو معلب	175 مل (4/3 كوب)	58
سمك سملت، مخبوز أو مشوي	75 غرام (2 1/2 أونصة)	58
الكربن الأجعد، نيء	125 مل (2/1 كوب)	53
البرتقال	1 متوسطة	52

مل = مليلتر، غ = غرام، ملغ = ملليغرام
 المصدر: ملف العناصر الغذائية الكندي
 * تستند التصنيفات إلى لوائح وضع العلامات الغذائية في كندا فيما يتعلق بالمطالبات الغذائية
 ** لا يُنصح بتناول المشروبات النباتية المدعمة للأطفال دون سن الثانية