

در مورد کلسیم

کلسیم ماده ی معدنی است که برای ساخت استخوان و دندان کمک می کند

دریافت مناسب کلسیم در طول زندگی می تواند مانع از پوکی استخوان (استئوپروز) شود. وقتی دچار پوکی استخوان می شویم ، استخوان ضعیف و کم کلسیم شده و امکان شکستن استخوان ضعیف به مراتب بیشتر از استخوان قوی است

همچنین کلسیم در قسمت های دیگر بدن فعالیت می کند. در عضلات و فعالیت آن و ضربان قلب آدمی موثر است

چه مقدار کلسیم مورد نیاز است ؟

از منابع کلسیم در غذا یا مکمل ها mg/day	هدف دریافت کلسیم بر اساس میلی گرم در روز mg /day	سن بر اساس سال
2500	1000	مرد و زن 19-50
2000	1200	زن 51-70
2000	1000	مرد 51-70
2000	1200	مرد و زن 71 سال یا بیشتر
2500	1000	زنان باردار یا در دوران شیرده ی 19 سال

مقدار کلسیم در برخی غذا های رایج

شیر و شیرهای جایگزین منابع بسیار عالی برای کلسیم هستند. اگر از شیر یا شیرهای جایگزین استفاده نمی کنید، غذاهای دیگری هم هستند که به همان اندازه برای تامین کلسیم مناسب هستند. این جدول برخی از غذاهای که منبع کلسیم هستند را به شما نشان می دهد



کلسیم (mg)	اندازه پرس غذا	Food
سبزی ها و میوه ها		
سبزی ها		
189	125 mL (1/2 cup)	کولارد(برگ کلم کولارد) یخ زده ، پخته
154	125 mL (1/2 cup)	اسفناج، یخ زده ، پخته
142	125 mL (1/2 cup)	کولارد(برگ کلم کولارد) پخته
132	125 mL (1/2 cup)	شلغم، یخ زده، پخته
129	125 mL (1/2 cup)	اسفناج پخته
104	125 mL (1/2 cup)	شلغم پخته
95	125 mL (1/2 cup)	کال Kale برگ کلم خاص، پخته
میوه		
155	125 mL (1/2 cup)	آب پرتقال که با کلسیم غنی شده باشد
Grains Products	This food group contains very little of this nutrient.	
شیر و جایگزین ها		
شیر و شیرهای جایگزین		
370	250 mL (1 cup)	دوغ بعد از گرفتن کره
321-324	250 mL (1 cup)	نوشیدنی های سویا(غنی شده با کلسیم
291-322	250 mL (1 cup)	3.3% homo, 2%, 1%, skim, chocolate milk
302	24 گرم (4 قاشق) از پودر خشک 250 میلی لیتر شیر می شود	پودر شیر خشک
پنیر		
396-506	50 g (1 1/2 oz)	پنیر کم چرب چدار، موزارلا و پنیر سویسی و پنیر بز



276-386	50 g (1½ oz)	پنیرهای فراوری شده ورقه ای (پنیر کم چرب سویسی یا چدار)
252-366	50 g (1½ oz)	Cheddar , col by , e da m, g o u da , moz zar e l l a , bl u e
269-356	125 mL (½ cup)	پنیر ریکوتا
146-265	250 mL (1 cup)	پنیر دلمه ای
180-212	175 g (¾ cup)	ماست یونانی
263-275	175 g (¾ cup)	ماست
189-283	175 g (¾ cup)	ماست میوه ای
206	175 g (¾ cup)	ماست سویا
190	200 mL	Yogurt beverage
198	175 g (¾ cup)	دوغ
گوشت و جایگزین ها		
ماهی و غذاهای دریایی		
286	75 g (2 ½ oz)	ساردین دریای آتلانتیک. کنسرو شده در روغن با استخوان
179-212	75 g (2 ½ oz)	سالمون (قرمز و صورتی) کنسرو شده با استخوان
181	75 g (2 ½ oz)	کنسرو ماهی خال مخالی
180	75 g (2 ½ oz)	ساردین اقیانوس آرام کنسرو شده با استخوان در کوجه
174	75 g (2 ½ oz)	کنسرو ماهی کولی
جایگزین های گوشت		
302-525	150 g (¾ cup)	پنیر توفو که با لوبیا و سویا درست می شود



93-141	175 mL (¾ cup)	کنسرو لوبیا (سفید، چیتی)
130	30 mL (2 Tbsp)	ارده/کره دانه کنجد
89-105	175 mL (¾ cup)	کنسرو لوبیا
93	60 mL (¼ cup)	بادام بوداده
		غیره
345	250 mL (1 cup)	شیر بز
223-331	250 mL (1 cup)	نوشیدنی غلات !! غنی شده
319	250 mL (1 cup)	نوشیدنی برنج !! غنی شده
312	250 mL (1 cup)	نوشیدنی بادام، غنی شده
177-223	250 mL (1 cup)	نوشیدنی نارگیل، غنی شده
179	15 mL (1 Tbsp)	ملاس تیره

Source: "Canadian Nutrient File 2015

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php

[Accessed April 30, 2016].

ترجمه : دکتر ابوالقاسم ابراهیمی <http://www.dr-ebrahimy.ir>