



تاریخ
۲۶
مهر
۱۴۰۱
سه‌شنبه

کلسیم چیست و چه نقشی در بدن انسان دارد؟



می‌دهند. در میانسانی، کاهش تراکم استخوان سرعت می‌گیرد. این فرایند می‌تواند منجر به ضعیف و شکننده شدن استخوان‌ها (پوکی استخوان) و شکستگی استخوان‌ها شود. اگرچه کاهش تراکم استخوان در زنان شایع‌تر است، اما می‌تواند مردان را نیز تحت تأثیر قرار دهد. سلامت استخوان‌های ما با آزمایش تراکم استخوان اندازه‌گیری می‌شود. این آزمایش نشان می‌دهد که استخوان‌های ما سالم و قوی یا ضعیف و نازک هستند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف مکمل‌های کلسیم (همراه با یا بدون ویتامین D) تراکم مواد معدنی استخوان را در افراد مسن افزایش می‌دهند.

برخی تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که کلسیم زیادی از غذا و مکمل‌ها دریافت می‌کنند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان‌های روده‌ی بزرگ و راست روده هستند. تحقیقات بیشتری برای درک بهتر تأثیر مصرف کلسیم موجود در غذاها یا مکمل‌ها بر خطر ابتلا به سرطان، لازم است.

پره اکلامپسی
پره اکلامپسی یک عارضه جدی بارداری، با علائم فشار خون بالا و دفع پروتئین در ادرار است. مصرف مکمل‌های کلسیم می‌تواند خطر ابتلا به پره اکلامپسی را در برخی از زنان باردار که کلسیم کمی مصرف می‌کنند، کاهش دهد. بنابراین، بسیاری از متخصصان مصرف مکمل‌های کلسیمی را در دوران بارداری برای زنانی که کلسیم دریافتی کمی دارند، توصیه می‌کنند.

سندرم متابولیک
سندرم متابولیک یک اختلال جدی است که خطر بیماری قلبی، سکنه مغزی و دیابت را افزایش می‌دهد. اگر سه مورد یا بیشتر از موارد زیر را داشته باشید، مبتلا به سندرم متابولیک هستید:

سایز دور کمر بزرگ
سطح چربی خون بالا (تری گلیسیرید)
سطح کلسترول خوب (HDL) پایین
فشار خون بالا
سطح قند خون بالا

برخی تحقیقات نشان می‌دهد که افزایش مصرف کلسیم می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سندرم متابولیک در زنان کمک کند. مطالعات بیشتری در این زمینه لازم است.

آیا کلسیم می‌تواند برای ما مضر باشد؟

سطوح بالای کلسیم در خون و ادرار می‌تواند باعث ضعف عضلات، عملکرد ضعیف کلیه، سطوح پایین فسفات، بیبوست، حالت تهوع، کاهش وزن، خستگی مفرط، نیاز مکرر به دفع ادرار، ریتم غیر طبیعی قلب و خطر بالای مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی شود. با این حال، سطوح بالای کلسیم در خون و ادرار معمولاً ناشی از اختلالاتی چون سطح بالای هورمون پاراتیروئید یا سرطان است و نه مصرف زیاد کلسیم. آیا کلسیم با داروها یا سایر مکمل‌ها تداخل دارد؟

مکمل‌های خوراکی کلسیم می‌توانند با برخی داروها تداخل داشته باشند و برخی داروها نیز می‌توانند سطح کلسیم را در بدن کاهش دهند. در اینجا چند نمونه آورده شده است:

دولوتگراویر (دارویی که برای درمان عفونت ویروسی نقص سیستم ایمنی انسان (HIV) کاربرد دارد): مصرف مکمل‌های کلسیم همزمان با دولوتگراویر می‌تواند سطح خونی دارو را کاهش دهد. برای جلوگیری از این تداخل، باید دولوتگراویر را ۲ ساعت قبل یا ۶ ساعت پس از مصرف مکمل‌های کلسیمی مصرف کنید.

لووتیروکسین (دارویی که برای درمان کم کاری تیروئید و سرطان تیروئید استفاده می‌شود): لووتیروکسین زمانی که ظرف ۴ ساعت پس از مصرف مکمل کربنات کلسیم مصرف شود، به خوبی جذب نمی‌شود. لیتیموم (دارویی که برای درمان اختلال دوقطبی استفاده می‌شود): استفاده طولانی مدت از لیتیموم، یا مصرف لیتیموم همراه با مکمل‌های کلسیم، می‌تواند منجر به افزایش غیرطبیعی کلسیم خون شود. آنتی بیوتیک‌های کینولونی (مثلاً سپیروفلوکساسین): این داروها زمانی که ظرف ۲ ساعت پس از مصرف مکمل کلسیم مصرف شوند، به خوبی جذب نمی‌شوند.

باید پزشک و داروساز را از کلیه داروها و مکمل‌های مصرفی خود آگاه کنیم. آنها می‌توانند اطلاعات دقیق و کاملی در ارتباط با تداخلات دارویی در اختیار ما قرار دهند.

کلسیم و تغذیه سالم

از آنجا که غذاها می‌توانند مجموعه‌ای از مواد مغذی و سایر مواد ضروری برای سلامت ما را فراهم کنند، نیازهای تغذیه‌ای باید در درجه اول از طریق غذاها برآورده شوند.

غذاهای غنی شده و مکمل‌های غذایی زمانی مفید هستند که تأمین نیاز بدن به یک یا چند ماده مغذی به دلایلی غیرممکن باشد (مثلاً در مراحل خاصی از زندگی، مانند بارداری).

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: کلسیم

صفحه
۶
شماره
۳۴۷۸
سال
یست و هشتم

سلامت



۸ خواص مهم کلسیم برای بدن چیست؟

سینامگ:کلسیم یک ماده مغذی مهم است که بدن شما برای بسیاری از عملکردهای اساسی به آن نیاز دارد.

۸ ویژگی مهم کلسیم برای بدن

۱- کلسیم در عملکردهای بدن شما نقش دارد

کلسیم در بسیاری از عملکردهای اساسی بدن شما نقش دارد. بدن شما برای گردش خون، حرکت عضلات و ترشح هورمون‌ها به آن نیاز دارد و همچنین به انتقال پیام از مغز به سایر قسمت های بدن کمک می کند. کلسیم نیز قسمت عمده ای از سلامت دندان و استخوان است. استخوانهای شما را محکم و متراکم می کند. شما می توانید استخوان های خود را مخزن این ماده مهم بدن خود بدانید.

اگر در رژیم غذایی خود کلسیم کافی دریافت نکنید، بدن آن را از استخوان های شما می گیرد.

۲- بدن انسان امکان تولید کلسیم ندارد

بدن شما کلسیم تولید نمی کند، بنابراین برای تأمین کلسیم مورد نیاز خود باید به رژیم خود اعتماد کنید. غذاهایی که این ماده را زیادی دارند عبارتند از:

-محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و ماست

-سبزیجات سبز تیره مانند کلم پیچ، اسفناج، و کلم بروکلی

-لوبیا سفید

-ساردین

-نان، غلات، محصولات سویا و آب پرتقال غنی شده با کلسیم.

۳- برای جذب کلسیم به ویتامین د نیاز دارید

بدن شما برای جذب کلسیم به ویتامین د نیاز دارد. این بدان معناست که اگر ویتامین د کمی داشته باشید از رژیم غذایی غنی از کلسیم کاملاً بهره مند نخواهید شد.

شما می توانید ویتامین د را از غذاهای خاص مانند ماهی آزاد، زرده تخم مرغ و برخی از قارچ ها دریافت کنید. مانند کلسیم ، در برخی از محصولات غذایی ویتامین د به آنها اضافه می شود. به عنوان مثال، شیر اغلب ویتامین د اضافه می کند.

آفتاب بهترین منبع ویتامین د شماست ، پوست شما در معرض آفتاب به طور طبیعی ویتامین د تولید می کند. کسانی که پوست تیره دارند نیز ویتامین د تولید نمی کنند، بنابراین ممکن است مکمل ها برای جلوگیری از کمبود لازم باشند.

۴- کلسیم برای خانمها از اهمیت بیشتری برخوردار است

چندین مطالعه نشان می دهد که کلسیم ممکن است علائم سندرم قبل از قاعدگی (PMS) را کاهش دهد. این منبع معتبر نتیجه گیری کرد که زنان مبتلا به PMS میزان کلسیم و منیزیم کمتری دارند و سطح سرمی آنها کمتر است.

۵- مقدار پیشنهادی مصرف کلسیم به سن شما بستگی دارد

چگونه می فهمید که کلسیم کافی دریافت می کنید؟ موسسه ملی بهداشت (NIH) می گوید بزرگسالان باید هر روز ۱۰۰۰ میلی گرم دریافت کنند موسسه ملی بهداشت برای زنان بالای ۵۰ سال و در دوران بارداری و شیردهی ۱۲۰۰ میلی گرم در روز توصیه می کند.

یک فنجان شیر بدون چربی، کم چربی یا کامل حاوی حدود ۳۰۰ میلی گرم کلسیم است. راهنمای مفید UCSF را بررسی کنید تا ببینید مقدار زیادی کلسیم در بسیاری از غذاهای معمول وجود دارد.

۶- کمبود کلسیم می تواند منجر به سایر مشکلات جسمی می شود

برای بزرگسالان، مقدار کم کلسیم می تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان یا استخوان های ضعیف که به راحتی شکست می شوند را افزایش

علت نیاز به کلسیم چیست؟

می‌دانیم که کلسیم برای سلامت دندان و استخوان مهم است و در محکم کردن سیستم عصبی نقش دارد، اما نقش کلسیم در سلامت پوست چیست؟

باید توجه کرد، که کمبود کلسیم در پوست باعث خشکی، خارش، چین و چروک زودرس، افزایش احتمال سرطان پوست و… می‌شود. کسانی که از پوست خشک و خارش در طول سرما و ماه‌های زمستان رنج می‌برند باید دریافت کلسیم را در این ماه‌ها افزایش دهند.

مزایای کلسیم بر پوست شامل محافظت از بافت‌ها در برابر صدمات خشکی در هوای سرد، جلوگیری از پیرشدن سریع پوست به واسطه تولید آنتی‌اکسیدان، کاهش صدمه به بافت‌ها، تأثیر کافی کلسیم بر سیستم اعصاب مرکزی در به حداقل رساندن استرس به بدن و پوست و برقرار کردن آرامش بر پوست است.

منابع غذایی کلسیم

شیر و محصولات لبنی کم‌چرب مانند ماست، پنیر، بستنی، دوغ، کشک و… از منابع غذایی کلسیم محسوب می‌شوند. باید توجه کرد که چربی مانع از جذب کلسیم می‌شود؛ بنابراین هر چه مواد غذایی مورد استفاده کم چرب‌تر باشد، میزان جذب کلسیم آن بیشتر است. در عین حال آجیل‌ها و مغزها مانند پسته، کنجد، مغز بادام، فندق و موادی، چون باقالی، انجیر، بروکلی، اسفناج، شلغم، برگ‌های زرد رنگ، سیوس، حبوبات نیز جزو منابع غذایی کلسیم‌دار محسوب می‌شوند.

میزان کلسیم محصولات لبنی

باید بدانید که در یک لیوان شیر، بین ۲۹۱ تا ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم وجود دارد. همچنین یک لیوان ماست، بین ۳۴۵ تا ۴۱۵ میلی‌گرم، نصف لیوان بستنی بین ۸۰ تا ۹۰ میلی‌گرم، یک لیوان لوبیا پخته، ۹۰ میلی‌گرم کلسیم دارند.

مطالعات نشان می‌دهد که رژیم غذایی حاوی نمک زیاد، نوشابه، قهوه، شکلات، مکمل ویتامین A و غذاهای چرب و شیرین، استخوان‌ها را ضعیف می‌کند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مردم کمبود کلسیم را معمولاً با دریافت مکمل کلسیم جبران می‌کنند. مکمل‌های کلسیم برای جذب بهتر باید با غذا مصرف شوند تا اثرات فرعی یا جانبی آن را به حداقل ممکن برسانند. مصرف مکمل‌ها نباید از ۶۰۰ میلی‌گرم در روز تجاوز کند؛ چراکه اگر بیشتر مصرف شود، به خوبی جذب نمی‌شود. مکمل‌های کلسیم باید در کل روز با فاصله زمانی مصرف شوند. در بسیاری از مکمل‌های کلسیم، ویتامین دی افزوده شده است. زیرا ویتامین دی باعث سنتز پروتئین‌هایی در بدن می‌شود که جذب کلسیم را بیشتر می‌کند.



دهد.

پوکی استخوان به ویژه در زنان مسن شایع است ، به همین دلیل موسسه ملی بهداشت توصیه می کند که آنها کلسیم بیشتری نسبت به مردان دیگر مصرف کنند.

کلسیم در هنگام رشد و رشد برای کودکان ضروری است. کودکانی که به اندازه کافی آن را دریافت نمی کنند ممکن است به قد کامل بالقوه رشد نکنند و یا سایر مشکلات سلامتی را نداشته باشند.

۷- مکمل های کلسیم می توانند به شما در جذب بیشتر مواد مناسب دیگر کمک کنند

همه افراد کلسیم مورد نیاز خود را فقط از طریق رژیم غذایی تأمین نمی کنند. اگر اهل تحمل لاکتوز، وگان یا فقط طرفدار محصولات لبنی نیستید ، دریافت آن کافی در رژیم غذایی برای شما دشوار است. یک مکمل کلسیم می تواند به افزودن آن به رژیم غذایی کمک کند. کربنات کلسیم و سترات کلسیم دو نوع توصیه شده این مکمل هستند.

کربنات کلسیم ارزان تر و متداول تر است. این ماده را می توان در بیشتر داروهای ضد اسید یافت. برای اینکه بتواند به خوبی کار کند ، باید همراه غذا مصرف شود.

سیترات کلسیم نیازی به مصرف غذا نیست و ممکن است توسط افراد مسن با سطح اسید معده کمتر جذب شود.

توجه داشته باشید که این مکمل ها عوارض جانبی دارند. ممکن است دچار بیبوست، گاز و نفخ شوید.

این مکمل ها همچنین ممکن است در توانایی بدن شما در جذب سایر مواد مغذی یا داروها تداخل ایجاد کنند. قبل از شروع هر گونه مکمل با پزشک خود مشورت کنید.

۸- کلسیم زیاد می تواند اثرات منفی داشته باشد

با هر ماده مغذی یا ماده مغذی، مهم است که مقدار مناسب را دریافت کنید. کلسیم زیاد می تواند عوارض جانبی منفی داشته باشد.

علائمی مانند بیبوست، گاز و نفخ ممکن است نشان دهد که بیش از حد آن دریافت می کنید.

کلسیم اضافی همچنین ممکن است خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهد. در موارد نادر باعث رسوب آن در خون شما شود و به این حالت هیپرکلسمی گفته می شود.

برخی از پزشکان فکر می کنند که مصرف مکمل های این ماده می تواند خطر بیماری قلبی را افزایش دهد ، اما برخی دیگر با این نظر مخالف هستند. در حال حاضر ، تحقیقات بیشتری برای درک چگونگی تأثیر این نوع مکمل ها بر سلامت قلب لازم است.