

کلسیم برای سلامت استخوان ها در طول زندگی مهم است. رژیم غذایی بهترین راه برای دریافت کلسیم است.

فواید کلسیم

سلامت استخوان

حدود ۹۹٪ کلسیم موجود در بدن انسان در استخوان ها و دندان ها قرار دارد. کلسیم برای رشد و نگهداری استخوان ها ضروری است.

کلسیم به رشد استخوان های کودکان کمک می کند. پس از توقف رشد، کلسیم همچنان به حفظ استخوان ها و کاهش سرعت تراکم استخوان کمک می کند، که بخشی طبیعی از روند پیری است.

زنانی یائسه تراکم استخوان خود را با سرعت بیشتری نسبت به مردان یا افراد جوان از دست بدهند. خطر ابتلا به پوکی استخوان در آنها بیشتر است و پزشک ممکن است مکمل های کلسیم را برای آنها توصیه کند.

انقباض عضله

کلسیم انقباض عضله کمک می کند. وقتی عصب عضله را تحریک می کند، بدن کلسیم آزاد می کند. کلسیم به پروتئین های موجود در عضله کمک می کند تا کار انقباض را انجام دهند.

وقتی بدن کلسیم را از عضله پمپاژ می کند، عضله شل می شود. آزمایشگاه پاتوبیولوژی

سیستم قلبی عروقی

کلسیم در لخته شدن خون نقش اساسی دارد. روند لخته شدن پیچیده است و مراحل مختلفی دارد.

کلسیم عملکرد عضله قلب را حفظ می کند. کلسیم باعث شل شدن عضله صاف عروق خونی می شود. مطالعات مختلف ارتباط احتمالی بین مصرف زیاد کلسیم و فشار خون پایین را نشان داده است.

ویتامین D همچنین برای سلامت استخوان ضروری است و به بدن در جذب کلسیم کمک می کند. درباره ویتامین D و دلیل نیاز ما بیشتر بدانید.

نقش های دیگر

کلسیم برای بسیاری از آنزیم ها یک عامل مشترک است. بدون کلسیم، برخی از آنزیم های کلیدی نمی توانند به طور موثر کار کنند.

مطالعات همچنین حاکی از آن است که مصرف کافی کلسیم می تواند منجر به موارد زیر شود:

- کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا در دوران بارداری
- حفظ فشار خون نرمال در جوانان
- بهبود مقادیر کلسترول
- کاهش خطر آدنوم روده بزرگ

غذاهای غنی از کلسیم

افراد می توانند کلسیم را از طیف وسیعی از مواد غذایی و نوشیدنی دریافت کنند.

مواد غذایی زیر زیر منابع خوبی برای کلسیم هستند:

- ماست
- شیر
- لبنیات غنی شده، مانند شیر سویا
- ساردین و ماهی آزاد
- پنیر
- سبزیجات برگ سبز، مانند کلم بروکلی، شاهی و کلم پیچ
- بسیاری از غلات صبحانه غنی شده
- آب میوه های غنی شده
- آجیل و دانه ها، به ویژه بادام، کنجد، و چیا
- حبوبات و غلات
- آرد ذرت

برخی از سبزیجات سبز تیره مانند اسفناج حاوی کلسیم هستند. با این حال، آنها همچنین حاوی مقادیر زیادی اسید اگزالیک هستند. طبق مطالعات، اسید اگزالیک توانایی بدن در جذب کلسیم را کاهش می دهد.

کمبود کلسیم

شرایط زیر یا عادت های زندگی ممکن است منجر به کمبود کلسیم شود، که به عنوان هیپوکالمی شناخته می شود:

- پرخوری، بی اشتهایی
- قرار گرفتن در معرض جیوه
- مصرف بیش از حد منیزیم
- استفاده طولانی مدت از ملین ها
- استفاده طولانی مدت از برخی داروها مانند شیمی درمانی یا کورتیکواستروئیدها
- کمبود هورمون پاراتیروئید
- افرادی که پروتئین یا سدیم زیادی مصرف می کنند ممکن است کلسیم را دفع کنند.
- برخی از سرطان ها
- مصرف زیاد کافئین، نوشابه، یا الکل
- بیماری سلیاک، بیماری التهابی روده، بیماری کرون و برخی دیگر از بیماری های گوارشی
- برخی اقدامات جراحی، از جمله برداشتن معده
- نارسایی کلیه
- پانکراتیت
- کمبود ویتامین D
- کمبود فسفات

بدن مقداری کلسیم را از طریق عرق، ادرار و مدفوع دفع میکند. غذاها و فعالیتهایی که این عملکردها را تشویق می کنند ممکن است سطح کلسیم را در بدن کاهش دهند.

انواع مکمل کلسیم

کلسیم اولیه ماده معدنی خالص است، اما کلسیم در شکل طبیعی آن با ترکیبات دیگر وجود دارد. مکمل ها ممکن است حاوی نسبت های مختلفی از ترکیبات کلسیم و کلسیم اولیه باشند. مثلا:

- کربنات کلسیم: این ماده حاوی ۴۰٪ کلسیم خالص است. این نوع معمولاً در دسترس است و نسبتاً ارزان و راحت است. فرد باید آن را همراه غذا بخورد، زیرا اسید معده به بدن کمک می کند تا آن را جذب کند.
- لاکتات کلسیم: این ماده حاوی ۱۳٪ کلسیم اولیه است.
- گلوکونات کلسیم: این شامل ۹٪ کلسیم اولیه است.
- سیترات کلسیم: این ماده حاوی ۲۱٪ کلسیم اولیه است. فرد می تواند آن را با غذا یا بدون غذا مصرف کند. برای افرادی که بیماری التهابی روده و برخی اختلالات جذب دارند، مفید است.

عوارض جانبی مکمل ها:

برخی از افراد هنگام استفاده از مکمل های کلسیم علائم گوارشی مانند نفخ، یبوست، گاز یا ترکیبی از هر سه را گزارش می کنند.

سیترات کلسیم معمولاً عوارض جانبی کمتری نسبت به کربنات کلسیم دارد. مصرف مکمل ها به همراه غذا ممکن است به کاهش بروز یا شدت عوارض کمک کند.

مقادیر بسیار بالای کلسیم می تواند منجر به موارد زیر شود:

- مشکلات کلیوی
- کلسیفیکاسیون بافت های نرم و رگ های خونی
- سنگ کلیه
- یبوست

منابع:

<https://www.medicalnewstoday.com>

<https://www.mayoclinic.org>