

مقدمه

اگر چه کلسیم نقش‌های متعدد و مفیدی در بدن دارد، اما حدود ۹۰٪ خانوارهای ایرانی در برنامه غذایی روزانه خود به میزان کافی کلسیم دریافت نمی‌کنند که از علل مهم آن می‌توان به مصرف ناکافی شیر و لبنیات اشاره کرد. به طوریکه میانگین مصرف روزانه لبنیات در کشور ۱۹۰ گرم در روز می‌باشد. (یعنی کمتر از یک لیوان) که حدود یک پنجم نیاز روزانه است، در حالیکه مقدار شیر و لبنیات پیشنهادی در سید غذایی مطلوب فعلی حداقل ۲۵۰ و حداکثر ۴۵۰ گرم در روز در نظر گرفته می‌شود.

منابع غذایی کلسیم

- شیر و محصولات لبنی (بهترین منابع کلسیم هستند).
- صدف و ماهی‌های با استخوان نظیر شاه‌ماهی، سالمون، ساردین و ... (به شرط آنکه استخوان‌های آنها هم مصرف شوند).
- مغزها و دانه‌هایی مانند بادام، فندق و کنجد
- سبزی‌های برگ‌دار سبز تیره نظیر کلم و برگ‌های سبز شلغم
- سویا و دیگر حبوبات
- کائو و سبزی‌هایی مثل اسفناج، کنگرفرنگی و چغندر دارای موادی هستند که جذب کلسیم را کاهش می‌دهد، بنابراین محتوای کلسیم

سبزی‌های مذکور نایبستی در نظر گرفته شود. جذب کلسیم از اسفناج تنها ۵ درصد در مقایسه با جذب ۲۷ درصدی شیر در مقدار مشابه است. با توجه به اینکه میزان کلسیم مورد نیاز برای افراد مختلف متفاوت است، جدول زیر میزان نیاز در گروه‌های مختلف را نشان می‌دهد.

میزان کلسیم مورد نیاز در گروه‌های سنی و جنسی مختلف

معادل غذایی	کلسیم (میلی‌گرم در روز)	گروه سنی
۲-۱/۵ واحد *از گروه لبنیات در روز	۵۰۰	کودکان ۱-۳ سال
۲-۳ واحد از گروه لبنیات در روز	۸۰۰	کودکان ۴-۸ سال
۴ واحد از گروه لبنیات در روز	۱۳۰۰	نوجوانان ۹-۱۸ سال
۳ واحد	۱۰۰۰	مردان ۱۹-۵۰ سال
۴ واحد	۱۲۰۰	۵۰ سال به بالا

یک لیوان شیر حاوی ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم می‌باشد.

هر یک واحد از گروه لبنیات معادل:

- یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۶۰ - ۴۵ گرم پنیر یا ۲ لیوان دوغ یا یک و نیم لیوان بستنی یا کمتر از نصف لیوان کشک پاستوریزه



مقدار کلسیم در برخی مواد غذایی

مقدار کلسیم (میلی‌گرم)	ماده غذایی
۳۴۵	ماست کم چربی (یک لیوان)
۳۰۲	شیر کامل (یک لیوان)
۲۰۴	پنیر چدار (۳۰ گرم)
۲۰۳	جعفری (۱۰۰ گرم)
۱۸۵	کنسرو ماهی سالمون با استخوان (۱۰۰ گرم)
۱۷۶	بستنی وانیلی (۲۵۰ سی‌سی یا یک لیوان)
۱۴۴	لوبیا سفید خام (۱۰۰ گرم)
۱۴۰	پسته (۱۰۰ گرم)
۱۳۸	اسفناج پخته (نصف لیوان)
۱۳۵	لوبیا چیتی خام (۱۰۰ گرم)
۹۳	اسفناج خام (۱۰۰ گرم)
۹۲	بادام (یک چهارم لیوان)
۶۴	لوبیا سفید پخته (نصف لیوان)
۵۲	پرتقال (یک عدد متوسط)
۴۹	کلم خام (۱۰۰ گرم)
۳۶	کلم بروکلی پخته (نصف لیوان)
۳۲	نان سبوسدار (یک برش)
۱۳	سینه مرغ پخته (۸۵ گرم)
۷	موز (یک عدد متوسط)
۴	گوشت لخم گاو (۸۵ گرم)





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایزد
سازمان بهداشتی
واحد بهبود تغذیه

باعث ایجاد پای پراتنزی و در بزرگسالان باعث ایجاد نرمی استخوان می‌گردد.

منابع غذایی ویتامین د

- روغن کبد ماهی، ماهی‌های چرب مثل سالمون، زرده تخم مرغ، جگر، کره، شیر و لبنیات
- ویتامین «د» منبع خوب غذایی نداشته و مهم‌ترین منبع ساخت آن همان نور آفتاب است.
- در دنیا مواد غذایی با ویتامین «د» غنی می‌شوند تا مشکل کمبود این ویتامین حل شود. یکی از مواد غذایی برای غنی سازی شیر و لبنیات می‌باشد. در کشور ما کمبود این ویتامین بسیار شایع است، حتی در مناطق گرمسیر و دارای آفتاب چون مردم در ساعات مناسب در مقابل نور آفتاب قرار نمی‌گیرند.
- استفاده از مکمل‌های با دوز بالا ویتامین «د» به صورت ماهیانه برای افرادی که از نور خورشید به مقدار کافی استفاده نمی‌کنند و یا مشکل تغذیه‌ای دارند و نیز برای افراد مسن توصیه می‌شود.

منابع

کتاب سید مطلوب غذایی برای جامعه ایرانی
کتاب جدول ترکیبات مواد غذایی

با مصرف چه میزان لبنیات،
کلسیم مورد نیاز بدنمان
را فراهم کنیم؟



Design: sahar 025 3736165

نقش ویتامین «د» در جذب کلسیم

ویتامین «د» سبب رشد و استحکام دندان و استخوان می‌شود که این اثر به واسطه نقش این ویتامین در جذب کلسیم می‌باشد. در نتیجه کمبود ویتامین «د» سبب کمبود کلسیم نیز می‌گردد. امروزه نقش این ویتامین در بروز بسیاری از بیماری‌های غیر واگیر از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی - عروقی، انواع سرطان‌ها، بیماری ام‌اس ثابت شده است. همچنین کمبود ویتامین «د» باعث کاهش سطح ایمنی و بروز انواع آلرژی از جمله آسم به خصوص در کودکان می‌گردد.

علت کمبود ویتامین «د» چیست؟

علت کمبود این ویتامین در معرض نور خورشید قرار نگرفتن است. برای ساختن ویتامین «د» لازم است سطح پوست در معرض مستقیم نور خورشید بدون واسطه‌ی شیشه و ضد آفتاب قرار بگیرد. بدین منظور لازم است دست‌ها، صورت و پاها حداقل دو بار در هفته به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در معرض نور آفتاب باشد. بهترین زمان از ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر است. کمبود این ویتامین در نوزادان و کودکان

