دوشنبه 28 تیر 1395 - 06:14

روزانه به چه میزان کلسیم نیاز داریم؟

کلسیم برای تقویت استخوان‌ها و سلامت قلب از اهمیت ویژه برخوردار است، اما مصرف زیاد آن مضر است. تحقیقات نشان می‌دهد، بهتر است کلسیم همراه غذا جذب شود.

کلسیم برای تقویت استخوان‌ها و سلامت قلب از اهمیت ویژه برخوردار است، اما مصرف زیاد آن مضر است. تحقیقات نشان می‌دهد، بهتر است کلسیم همراه غذا جذب شود.

انستیتوی ملی سلامت آمریکا، روزانه 1000 میلی‌گرم کلسیم برای زنان 19 تا 50 سال و 1200 میلی‌گرم کلسیم برای زنان 51 ساله و مسن‌تر پیشنهاد می‌کند.

هر 120 گرم ماست شامل 207 میلی‌گرم کلسیم یعنی یک‌پنجم از مقدار پیشنهادی در روز است. دیگر منابع سرشار از کلسیم عبارتند از شیر، پنیر، غلات غنی شده و آبمیوه.

با این حال، مصرف بیش از حد کلسیم یعنی بیش از 2500 میلی‌گرم در روز برای بزرگسالان بین 19 تا 50 سال و بیش از 2000 میلی‌گرم در روز برای افراد بالای 51 سال، می‌تواند منجر به مشکلاتی شود.

محققان بر این باورند که بدون مصرف ویتامین D کافی که به جذب آن کمک می‌کند، مقادیر اضافی کلسیم به جای استخوان‌ها در شریان‌ها باقی می‌ماند.