

مصرف مکمل‌های کلسیم، کی و چگونه؟

زنان بالای 50 سال که تحت درمان با استروژن نیستند و همچنین همه بزرگسالان بالای 65 سال روزانه از مکمل کلسیم استفاده کنند ...



171#؛ زنان بالای 50 سال که تحت درمان با استروژن نیستند و همچنین همه بزرگسالان بالای 65 سال روزانه از مکمل کلسیم استفاده کنند و روزانه شیر و لبنیات که از منابع غنی کلسیم هستند، مصرف کنند. « این توصیه کارشناسان برای کسانی است که در معرض بیماری‌های مفاصل و پوکی استخوان هستند.

اما آیا شما می‌دانید که چقدر کلسیم لازم دارید و چه نوع مکمل کلسیمی را باید مصرف کنید؟ در مطلبی که از پی‌می‌خوانید دکتر رضا رضایی به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد.

اینکه به چه مقدار مکمل کلسیم نیاز دارید تا کمبود آن را جبران کنید، بستگی به مقدار دریافت آن از غذاهای مختلف دارد. کلسیم موجود در طبیعت به شکل ترکیب با سایر مواد وجود دارد. ترکیبات مختلفی از کلسیم در مکمل‌های آن وجود دارد؛ مثل کربنات کلسیم، سیترات کلسیم و فسفات کلسیم. هر کدام از این ترکیبات، مقادیر متفاوتی از کلسیم را دارا هستند.

بهترین مکمل آن است که نیازهای فرد را با توجه به میزان تحمل فرد، قیمت و در دسترس بودن آن تأمین کند. در انتخاب و خرید مکمل کلسیم باید موارد زیر را در نظر بگیرید:

مکمل حتماً تحت نظارت داروسازی‌های معتبر بوده و طبق مقادیر استاندارد باشد. هرگز مکمل‌هایی را که دارای گواهی‌نامه‌های معتبر دارویی نیستند، خریداری و مصرف نکنید زیرا بعضی از این مکمل‌های غیراستاندارد، حاوی مقادیر خیلی بالا و سمی کلسیم هستند.

بیشتر مکمل‌های کلسیم به راحتی در بدن جذب می‌شوند. اگر میزان جذب و محلولیت مکمل در برشور آن مشخص نبود، برای تعیین میزان محلولیت آن مکمل کلسیم را (به شکل قرص یا کپسول) برای مدت 30 دقیقه در مقدار کمی آب گرم قرار دهید و گاهی آن را هم بزنید. اگر طی این مدت قرص یا کپسول حل نشد، نشان می‌دهد در معده نیز حل نخواهد شد. مکمل‌های کلسیم به شکل مایع و جویدنی، بهتر در معده حل می‌شوند زیرا قبل از ورود به معده تجزیه می‌شوند. کلسیم چه از طریق غذا و چه به شکل مکمل، زمانی بهتر جذب می‌شود که چندین بار طی روز و هر بار به مقدار 500 میلی‌گرم یا کمتر مصرف شود. ولی با این همه دریافت یک جای آن، بهتر از این است که هرگز مصرف نشود.

مصرف مکمل‌های کلسیم در بعضی افراد عوارض جانبی مثل یبوست و گاز معده را ایجاد می‌کند. اگر با مصرف مایعات و فیبر غذایی فراوان این مشکل رفع نشد، نوع مکمل خود را تغییر دهید؛ مثلاً به جای سیترات کلسیم، کربنات کلسیم را مصرف کنید. همچنین باید مقدار مکمل مصرفی را به تدریج افزایش دهید؛ مثلاً هفته اول، فقط روزی 500 میلی‌گرم مصرف کنید، سپس به آرامی مقدار مصرف مکمل را افزایش دهید.

اگر دارو مصرف می‌کنید، با پزشک خود یا دکتر داروساز در مورد تداخل مکمل کلسیم با آن دارو مشورت کنید؛ به‌عنوان مثال مکمل کلسیم، جذب آنتی‌بیوتیک تتراسایکلین را کاهش می‌دهد. همچنین با جذب آهن نیز تداخل دارد. بنابراین مکمل کلسیم و مکمل آهن نباید همزمان با هم مصرف شوند. فقط به‌طور استثنایی، می‌توان مکمل آهن را با سیترات کلسیم یا ویتامین C مصرف کرد، زیرا حالت اسیدی دارند. سایر داروهایی را که با معده خالی مصرف می‌شوند، نباید با مکمل کلسیم دریافت کرد. مکمل‌های کلسیم دارای سایر املاح و ویتامین‌ها نیز هستند.

مطالعات مختلف نشان داده دریافت کم کلسیم باعث کاهش توده استخوانی و افزایش شکستگی استخوان می‌شود. البته دریافت کم کلسیم یکی از عوامل کاهش توده استخوانی است. سایر عوامل تأثیرگذار روی کاهش استحکام استخوانی بدن شامل کاهش استروژن، عدم فعالیت بدنی، کشیدن سیگار، مصرف الکل یا سایر بیماری‌ها و درمان‌های پزشکی است. اگر این عوامل وجود داشته باشند، حتی با مصرف کلسیم فراوان هم نمی‌توان از شکستگی استخوان جلوگیری کرد. DRI (مقدار دریافت غذایی توصیه شده) کلسیم برای افراد بالغ 1000 تا 1200 میلی‌گرم در روز است که این میزان بستگی به سن، جنس و شرایط فرد دارد؛ به‌عنوان مثال در زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان میزان نیاز به کلسیم بیشتر است.

یک واحد لبنیات حدود 300 میلی‌گرم کلسیم را تأمین می‌کند. یک واحد لبنیات برابر با یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا 45 گرم پنیر است. افرادی که به مقدار کافی کلسیم را از راه غذا دریافت نمی‌کنند، برای رفع نیازشان باید مکمل کلسیم مصرف کنند.

در مصرف مکمل کلسیم باید به این نکته توجه داشت که مقدار عنصر کلسیم موجود در مکمل را در نظر بگیریم نه مقدار کل مکمل را؛ مثلاً یک قرص کربنات کلسیم 500 میلی‌گرمی، فقط 200 میلی‌گرم کلسیم خالص دارد. بنابراین فرد با مصرف این قرص فقط 200 میلی‌گرم کلسیم دریافت می‌کند نه 500 میلی‌گرم. کلسیم در روده کوچک جذب می‌شود، ولی تمام کلسیم مصرف شده، جذب

نمی‌شود. مقدار جذب کلسیم بستگی به عوامل مختلفی از جمله محیط اسیدی روده، مقدار ویتامین D بدن، مقدار استروژن بدن و نوع مکمل کلسیم دارد.

همشهری آنلاین - سمیه شرافتی