

## کودکان روزانه چه مقدار کلسیم نیاز دارند

مقدار کلسیم مورد نیاز کودکان بستگی به سن آنها دارد و بین سنین 9 تا 18 سالگی کودکان به بیشترین مقدار کلسیم نیازمندند.



مقدار کلسیم مورد نیاز کودکان بستگی به سن آنها دارد و بین سنین 9 تا 18 سالگی کودکان به بیشترین مقدار کلسیم نیازمندند.

مقادیر زیر توسط آکادمی پدیاتریک در آمریکا تهیه شده و مقدار کلسیم مورد نیاز در هر سنی را مشخص نموده است.

میزان شیر مصرفی در روز

4 تا 8 سال 3 لیوان

9 تا 18 سال 4 لیوان

19 تا 50 سال 3 تا 4 لیوان

چگونه میزان کلسیم بدن را تامین کنیم؟

بهترین راه برای بدست آوردن کلسیم مورد نیاز بدن خوردن و نوشیدن غذاهایی است که به طور طبیعی حاوی کلسیم هستند.

بسیاری از غذاها حاوی کلسیم هستند ولی بهترین منابع به شرح ذیل هستند:

\* شیر کم چرب، ماست و محصولات دیگری که از شیر تهیه می‌گردند، حاوی کلسیم هستند.

\* شیرهای طعم دار مانند شیر و شکلات و یا شیر توت فرنگی نیز منبعی از کلسیم هستند ولی بدلیل موادی که با شیر مخلوط شده‌است، مقداری کالری دارند.

\* سبزیجاتی با برگ سبز تیره مانند کلم و شلغم حاوی کالری کم و کلسیم بسیار زیاد هستند. اگر چه اسفناج منبع خوبی برای کلسیم نیست.

\* کلم بروکلی، نخود، عدس سبز، لپه و ماهی ساردین و سالمون و ماهی‌های بی‌استخوان دیگر نیز منابعی از کلسیم هستند.

\* آب میوه های حاوی کلسیم نیز می‌توانند کلسیم را به بدن شما برساند.

چه چیزهایی باعث کاهش کلسیم در بدن می‌شوند:

موارد زیر می‌تواند به سلامت استخوانها آسیب برساند:

\* نوشیدن مقدار زیاد لیموناد (soda). مطالعات نشان داده‌اند که سودا سبب شکستگی در استخوان می‌شود. به این دلیل که افراد به جای نوشیدن شیر مرتب از لیموناد استفاده می‌کنند کلسیم مورد نیاز بدنشان کاهش می‌یابد.

\* برخی از انواع رژیم‌ها. ممکن است کلسیم کافی به اندازه نیاز بدن نداشته باشند. مانند رژیم‌های سبزیجات که در آنها از لبنیات استفاده نمی‌شود. قبل از شروع هر رژیمی با دکتر خود مشورت کنید و مطمئن شوید که در رژیمی که دارید به میزان مورد نیاز کلسیم وجود داشته باشد.

\* بعضی از داروها و بیماریها. بعضی از داروها و بیماری‌های کلیوی و روده‌ای ممکن است سبب کاهش کلسیم موجود در بدن شوند. در

زمان استفاده از هر دارویی، قبل از آن با پزشک خود مشورت کنید و مطمئن شوید که داروهایی که مصرف می‌کنید، باعث کاهش کلسیم بدن شما نمی‌شود.

\* کافئین و تنباکو. هر دو اینها سبب کاهش کلسیم از بدن می‌شوند.

چگونه می‌توان کلسیم بیشتری را جذب نمود؟

راه‌های بسیاری برای بدست آوردن کلسیم بیشتر وجود دارد، مانند:

\* به جای هر نوشیدنی از شیر استفاده کنید و در سالاد خود از مواد حاوی کلسیم مانند لوبیا، پنیر، کلم بروکلی و بادام استفاده نمایید.

\* از ماست بعنوان غذایی سبک استفاده کنید(ماست کم چرب).

اگر انتخاب درستی داشته باشید، غذاهایی که می‌خورید و یا می‌نوشید، می‌توانند کلسیم مورد نیاز شما را تهیه کنند.