



## کشک و قره قوروت دشمن پوکی استخوان

زهرة خدایی در گفت‌وگو با فارس گفت: کلسیم یک نوع ماده معدنی است که وجودش به مقدار کم برای بدن لازم است. وجود این ماده در ساختمان هورمون‌ها و هم در ساختمان استخوان‌ها بسیار ضروری و مهم است.

سلامت نیوز: زهرة خدایی در گفت‌وگو با فارس گفت: کلسیم یک نوع ماده معدنی است که وجودش به مقدار کم برای بدن لازم است. وجود این ماده در ساختمان هورمون‌ها و هم در ساختمان استخوان‌ها بسیار ضروری و مهم است.

این متخصص تغذیه در ادامه با بیان اینکه لبنیات بهترین منبع کلسیم هستند گفت: کلسیم در موارد دیگر هم وجود دارد مثل غصروف و یا تیغ ماهی‌هایی که قابل خوردن هستند، کمی هم در تخم مرغ وجود دارد اما به طور عمده در پنیر، شیر، ماست، کشک و قره قوروت و بستنی وجود دارد.

این عضو هیأت علمی دانشکده پزشکی دانشگاه البرز در ادامه افزود: هرچه مواد لبنی غلیظتر شوند محتوای کلسیم آنها بیشتر می‌شود به طور مثال میزان کلسیم در یک لیوان شیر با یک لیوان ماست یکی است اما در ماست چکیده میزان کلسیم بیشتر است.

خدایی میزان کلسیم موردنیاز برای بدن را روزانه 2 تا 3 واحد عنوان کرد و گفت: این میزان به افراد سالم توصیه می‌شود اما اگر زنان باردار یا شیرده مدنظر باشند میزان کلسیم مورد نیاز 4 واحد می‌شود. در مورد نوجوانان نیز کلسیم موردنیاز 4 واحد می‌باشد.

این متخصص تغذیه، منظور از یک واحد را به اندازه یک لیوان محتوی شیر یا ماست یا بستنی دانست. در مورد واحد پنیر و واحد کشک غلیظ نیز، اندازه یک قوطی کبریت و 1/4 لیوان را کافی دانست.

این عضو انجمن تغذیه انگلیس در ادامه با بیان اینکه کلسیم برای جذبش نیاز به ویتامین D دارد گفت: مهمترین منبع ویتامین D هم آفتاب است که باید روزانه 20 دقیقه صورت و دست‌ها در معرض مستقیم نورخورشید باشند.

خدایی در پاسخ به پرسش فارس مبنی بر اینکه کمبود ویتامین D را چگونه جبران کنیم گفت: کمبود ویتامین D به وسیله مکمل‌ها جبران می‌شود مکمل‌های خوراکی یا تزریقی که توسط پزشک تجویز می‌شود.

این متخصص تغذیه در ادامه به عوارض کمبود کلسیم اشاره داشت و گفت: پوکی استخوان در بزرگسالان، نرمی استخوان در بچه‌ها، دردهای خفیف استخوانی، دردهای ستون فقرات و شکستگی‌های مکرر می‌توانند در اثر کمبود کلسیم به وجود آیند.

خدایی ادامه داد: بهترین راه تشخیص کمبود کلسیم گرفتن عکس رادیولوژی از مچ دست است که سن استخوانی را با سن تقویمی مقایسه می‌کند و می‌تواند فقر کلسیم را نشان دهد.

این عضو هیأت علمی دانشکده پزشکی دانشگاه البرز گفت: میزان دریافت کلسیم باید به طور متناوب و منظم صورت پذیرد و نباید این تصور را داشت که سن خاصی برای ذخیره کلسیم وجود دارد.

وی ادامه داد: داشتن فعالیت بدنی مناسب و ورزش و بازی زیر آفتاب، همراه با تغذیه مناسب که شامل 3 واحد لبنیات است می‌تواند به استحکام استخوان در افراد کمک کند.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: کشک و قره قوروت دشمن پوکی استخوان:::