

## کمبود کلسیم در بدن علایم و درمان

استخوان های متوسط هر انسان حاوی حدود یک و نیم کیلوگرم کلسیم است. این یعنی بیشتر از ۹۵ درصد کلسیم دریافتی به سلامت استخوان، عضله و قلب ارتباط دارد.



استخوان های متوسط هر انسان حاوی حدود یک و نیم کیلوگرم کلسیم است. این یعنی بیشتر از ۹۵ درصد کلسیم دریافتی به سلامت استخوان، عضله و قلب ارتباط دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان ؛ اگرچه لبنیات حاوی کلسیم است، اما برای بیشتر مردم منبع عالی کلسیم به حساب نمی آید.

علایم شایع کمبود کلسیم

\* درد کمر یا لگن

\* از دست رفتن استخوان، شکل ناقص استخوان ها یا مستعد بودن استخوان ها به شکستگی یا ترک خوردگی

\* گرفتگی انگشتان پا

\* پوسیدگی دندان

\* سردرد

\* تپش قلب

\* فشار خون بالا

\* بی خوابی

\* درد مفصل

\* اضطراب، بی قراری و حالت عصبی

\* تیک های عصبی و عضلانی

\* دوران قاعدگی دردناک، طولانی یا خون ریزی شدید

منابع غذایی حاوی کلسیم

بادام، کره بادام، کلم بروکلی، آب هویج، هویج، سبزی های پرن رنگ برگ دار، لوبیا قرمز، جو دو سر، دانه کنجد، ارده و شیرسویا

انتخاب مکمل کلسیم

از خرید مکمل های کلسیم حاوی رنگ و ماده شیمیایی بپرهیزید. این مکمل باید عاری از سرب باشد که در اکثر مکمل های کلسیم وجود دارد