

## راز استخوان‌های سالم در پیری



زمان همیشه مهم است و برای بعضی مسائل، حکم آب حیات را دارد. یکی از این موارد پوکی استخوان است. بعضی افراد صبر می‌کنند و تا به سن پوکی استخوان می‌رسند، آن گاه مصرف انواع و اقسام مواد غذایی کلسیم‌دار را شروع می‌کنند، اما این زمان، زمان مناسبی برای جبران نیست.

زمان همیشه مهم است و برای بعضی مسائل، حکم آب حیات را دارد. یکی از این موارد پوکی استخوان است. بعضی افراد صبر می‌کنند و تا به سن پوکی استخوان می‌رسند، آن گاه مصرف انواع و اقسام مواد غذایی کلسیم‌دار را شروع می‌کنند، اما این زمان، زمان مناسبی برای جبران نیست.

بنابراین برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان باید از کودکی اقدام کرد. به نظر شما هر کودک روزانه به چه مقدار مواد غذایی حاوی کلسیم نیاز دارد تا به پوکی استخوان در بزرگسالی دچار نشود؟ شکل دریافت این مواد غذایی باید چطور باشد؟ این مساله اگر کودک در سن پایین دچار شکستگی استخوان شود، بسیار مهم است.

با شنیدن اسم کلسیم، اولین خوراکی که به ذهن همه می‌رسد، شیر است و بعد از آن هم لبنیات دیگر مانند ماست، دوغ، کشک و پنیر به یادمان می‌آید، اما جالب است بدانید میزان کلسیم موجود در کشک از شیر هم بیشتر است! این ماده معدنی مهم‌ترین عامل ایجاد استحکام در اسکلت استخوانی است. یکی از دلایل تأکید بر مصرف شیر مادر تا دو سالگی، وجود همین ماده غذایی مهم در شیر مادر است.

### کلسیم؛ همه کاره بدن

استخوان‌ها، موها، دندان‌ها و ناخن‌ها مهم‌ترین بخش‌های بدن است که به کلسیم نیاز دارد، اما پیش از آن، مغز کودک نیز به کلسیم نیازمند است. از طرفی دستگاه گردش خون برای عملکرد بهتر و جلوگیری از لخته خون به این ماده معدنی نیاز دارد. دستگاه عصبی نیز برای انتقال پیام‌های عصبی به کلسیم به عنوان واسطه نیاز دارد؛ بنابراین می‌توان کلسیم را همه کاره بدن دانست.

### پوکی در بزرگسالی

تا دو سالگی کودک باید از شیر مادر تغذیه کند به این دلیل که نیاز بدن کودک به کلسیم تامین شود. در کودکانی که به هر دلیل نمی‌توانند از شیر مادر استفاده کنند، این نیاز باید با مصرف مقدار کافی شیر سازگار با بدن کودک تامین شود. همین‌جا اشاره کنیم معده کودک توان هضم و جذب شیر گاو را ندارد، بنابراین باید شیر مناسب با سن و توان جذب آن توسط معده به کودک داده شود.

در صورتی که از همین سن نیاز بدن به کلسیم تامین نشود، اولین مراحل ایجاد مشکل در استخوان‌ها آغاز می‌شود. این مساله باعث می‌شود استخوان‌های کودک به شکل مناسبی استحکام نیافته، در معرض خطر شکستگی و جوش خوردن نامناسب قرار گیرد.

در صورتی که بدن به اندازه کافی کلسیم دریافت نکند، برای تامین نیازش، این عنصر مهم را از منابع ذخیره ای کلسیم برداشت می‌کند. یکی از این منابع مهم، اسکلت استخوانی است. به این ترتیب استخوان‌ها از همان دوره کودکی دچار ضعف در تکمیل ساختار می‌شوند.

این مساله اولاً زمینه ساز پوکی استخوان در بزرگسالی است و ثانیاً در همان سن کودکی استخوان‌ها را ضعیف و شکننده می‌کند.

### آفتاب بهار و کلسیم

حتماً این توصیه را بارها شنیده‌اید که برای جذب کلسیم، بدن نیاز به ویتامین D دارد. منابع غذایی ویتامین D کم نیست، اما کودک بویژه نوزاد نمی‌تواند همه آنها را مصرف کند. علاوه بر این که تغذیه به تنهایی نمی‌تواند نیاز بدن به ویتامین D را تامین کند. بنابراین باید کودک ساعت‌هایی از روز را در معرض نور آفتاب باشد.

قرارگرفتن در معرض نور آفتاب بویژه پیش از شش ماهگی که کودک نمی‌تواند از منابع حاوی ویتامین D مانند زرده تخم مرغ، ماهی و روغن ماهی استفاده کند، نکته بسیار مهمی است. بنابراین کودک باید روزانه 20 دقیقه با پوشش مناسب در حدی که دست و صورتش کمی در معرض نور آفتاب قرار بگیرد، در هوای آزاد قرار گیرد. قدم زدن مادر در هوای آزاد و پاک در شرایطی که کودک در آغوش اوست، بهترین شرایط است.

### خوراکی‌های همکار

پس از شش ماهگی، بتدریج با مشورت متخصص اطفال می‌توانید کودک را با خوراکی‌های حاوی ویتامین D مانند سیب زمینی، زرده تخم مرغ و سبزی‌های پهن برگ پخته مانند اسفناج تغذیه کنید. پس از آن نیز با بزرگ‌تر شدن کودک می‌توانید بتدریج انواع آجیل خام، آووکادو، غلات کامل یا همان سبوس دار و کره بادام زمینی به او بدهید.

### منابع دیگر کلسیم

اگرچه میزان کلسیم موجود در کشک از شیر هم بیشتر است، اما شیر به عنوان غنی‌ترین منبع غذایی حاوی کلسیم قابل جذب

توسط انجمن بین المللی تغذیه آمریکا شناخته شده است. به این مقایسه دقت کنید. میزان کلسیم موجود در هر 11 تا 14 فنجان کلم معادل 8 فنجان شیر است. کلم یکی از منابع اصلی کلسیم در بین سبزی هاست. از دیگر منابع حاوی کلسیم بویژه منابع گیاهی می توان به سویا، کلم بروکلی، غلات غنی شده، بادام و دیگر انواع آجیل ها اشاره کرد.

#### کمبود وجود دارد

آمارها نشان می دهد 25 درصد پسران 9 تا 13 سال کلسیم کافی دریافت می کنند، اما این میزان در بین دختران فقط 9 درصد است. این در حالی است که دختران در این سن بیش از هر زمان دیگری به کلسیم نیاز دارند.

#### چه چیز، چقدر و چطور ذخیره کنید؟

همان طور که اشاره شد، کلسیم باید از کودکی در بدن کودک ذخیره شود. به این دلیل که تا هفده سالگی، 90 درصد توده استخوانی که فرد تا پایان عمر با آن زندگی می کند، شکل گرفته است. به این ذخیره که اصلی ترین محل آن استخوان هاست، «بانک کلسیم» می گویند. برای آن که بانک فرزند شما همیشه حسابش پر باشد، باید تا هفده سالگی کلسیم کافی دریافت کرده باشد. پس به این جدول دقت کنید. سه فنجان متوسط شیر معادل 900 میلی گرم است.

سن به سال	میزان نیاز به کلسیم به میلی گرم
یک تا 3	500
4 تا 8	800
9 تا 18	1300

مهتاب خسروشاهی / کارشناس علوم و صنایع غذایی

ضمیمه سیب