

## مواد غذایی سرشار از کلسیم برای کودکان



مواد غذایی سرشار از کلسیم برای کودکان کلسیم کافی برای رشد صحیح و کامل استخوان‌های بچه‌ها ضروری است. مصرف کلسیم کافی در دوران کودکی، از ریسک پوکی استخوان در آینده کم می‌کند.

مواد غذایی سرشار از کلسیم برای کودکان کلسیم کافی برای رشد صحیح و کامل استخوان‌های بچه‌ها ضروری است. مصرف کلسیم کافی در دوران کودکی، از ریسک پوکی استخوان در آینده کم می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سالم زی، مقدار کافی کلسیم در بچه‌های ۱ تا ۳ ساله ۷۰۰ میلی‌گرم، بچه‌های ۴ تا ۸ ساله ۱۰۰۰ میلی‌گرم و نوجوانان ۹ تا ۱۸ ساله، ۱۳۰۰ میلی‌گرم -برابر با چهار فنجان- است. اما مشخص شده در بچه‌های ۱۲ ساله، تنها یک دختر از هر ۱۰ تا و یک پسر از هر سه تا مقدار کافی کلسیم روزانه را دریافت می‌کنند. در این مطلب، برخی مواد غذایی جایگزین شیر که منبع کلسیم هستند را معرفی کرده‌ایم. با کمک آنها می‌توان از دریافت کلسیم کافی در بچه‌ها و داشتن استخوان‌هایی مستحکم تا پایان سن رشدشان مطمئن شد.

### استفاده از همه محصولات لبنی در کنار شیر

به جز شیر، سایر لبنیات نیز حاوی کلسیم هستند. هرچند که میزان کلسیم لبنیاتی مانند ماست، پنیر، خامه و ... به مراتب از شیر کمتر است، اما شما می‌توانید با اضافه کردن آنها به وعده‌های غذایی مختلف، نقشه‌های خود را عملی کنید. یک لیوان شیر گاه حدود ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم در خود دارد. در مقابل، یک پیاله ماست و پنجاه گرم پنیر نیز تقریباً به همین میزان کلسیم در خود دارند. به گفته دکتر Krieger، بهتر است بچه‌های بزرگتر از دو سال، لبنیات کم چرب را به جای انواع طعم‌دار آنها (مانند ماست‌های میوه‌ای و ...) مصرف کنند. اما مصرف شیرهای طعم‌دار (مانند شیرکاکائو و ...) در این سن برای آنها جذاب‌تر و سالم‌تر است.

### کلسیم شیر سویا

شما از مزایای تغذیه بچه‌ها با شیر آگاه هستید. اما اگر بچه‌تان نتواند شیر بخورد چه باید کرد؟ بسیاری از بچه‌ها -و حتی بزرگسالان- به شیر حساسیت دارند و یا با مصرف آن دچار مشکلات گوارشی می‌شوند. اما راه حل، استفاده از شیرسویا است. شیر، ماست، پنیر و سایر لبنیات حاوی کلسیم هستند. اما دانه‌های سویا نیز مقدار کافی از این ماده را در خود دارند و هر فنجان شیرسویا حاوی ۱۰ میلی‌گرم کلسیم است. هر چند که جذب این کلسیم کمی برای بدن مشکل است، اما به هر حال سویا و محصولات غذایی که از آن تهیه می‌شوند، پس از شیر و مشتقات آن، از بهترین منابع کلسیم برای ما به حساب می‌آیند.

### مکمل‌های کلسیم در آبمیوه

استفاده از مکمل‌های مخصوص نیز راهی دیگر برای رساندن کلسیم کافی به بچه‌ها یا پیرمردهای (!) بهانه‌گیری است که از مصرف شیر طفره می‌روند. یک مکمل می‌تواند به یک فنجان آبمیوه تا ۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم بیافزاید. البته قبل از استفاده، حتماً به طور دقیق راهنمای روی بسته مکمل را بخوانید. توجه داشته باشید که میزان کلسیم مورد نیاز روزانه برای افراد به سن آنها وابسته است. به عنوان مثال، بزرگسالانی تا ۵۰ سال، روزانه به ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارند و بچه‌های و نوجوانان ۵۰۰ تا ۱۳۰۰ میلی‌گرم. و در صورت دریافت کلسیم اضافه، بدن افراد، آن را دفع می‌کند. به هر حال هیچ‌کس کتمان نمی‌کند که یک لیوان آب پرتقال جذابیت بیشتری نسبت به یک لیوان شیر دارد. همچنین به گفته دکتر کریگر، یک لیوان آب پرتقال تازه، به خودی خود حدود ۵۰ میلی‌گرم کلسیم در خود دارد.

### بادام؛ معدنی از کلسیم

یک مشت بادام به اندازه یک سوم یک فنجان شیر، حاوی کلسیم است. این مقدار بادام به صورت خام یا بو داده، حاوی ۱۱۰ میلی‌گرم کلسیم است. استفاده از کره بادام به جای کره بادام‌زمینی، به دریافت کلسیم مورد نیاز بدن کمک می‌کند. اگر بچه‌ها به آجیل‌های زمستانی علاقه دارند، آنها را با مقداری آجیل با میزان زیادی بادام اغوا کنید. البته باید مراقب آکنه و دانه‌های جوش هم باشید.

## حبوبات

لوبیا، نخود، عدس و سایر حبوبات حاوی مقدار مطلوبی از کلسیم هستند. حبوبات در حالت معمولی حدود ۱۳۰ میلی‌گرم کلسیم دارند که تقریباً برابر نصف لیوان شیر است. همچنین مصرف یک پیاله از یک کنسرو لوبیا، حدود ۱۹۰ میلی‌گرم کلسیم به بدن می‌رساند. مصرف غذاهایی مانند لوبیاگرم، عدسی و خوردنی‌های حاوی حبوبات، می‌تواند به تامین کلسیم بدن بچه‌ها کمک کند.

## ترکیب کلم بروکلی و ماست

کلم بروکلی از منابع کلسیم به شمار می‌رود. دو پیاله کلم بروکلی پخته شده یا پنج ساقه خام از آن، به اندازه یک لیوان شیر در تامین کلسیم بدن کارساز است. اما ترغیب کودکان به مصرف آن کار ساده‌ای نیست. اما چنانچه از ماست برای ترغیب کودک استفاده کنید، موضوع فرق می‌کند. یک پیاله ماست یا ماست و خیار و ادویه (مانند پودر سبزیجات و ...) بسیار لذیذ است. و کلم بروکلی هم به همراه چنین معجونی برای بچه‌ها خوشمزه و جذاب خواهد بود.

## نخود سبز

هر پیاله نخودسبز حاوی ۴۵ میلی‌گرم کلسیم است. اما این ماده غذایی علاوه بر تامین کلسیم بدن به تامین ویتامین کا نیز کمک می‌کند. برخی مطالعات نشان داده‌اند مکمل‌های ویتامین کا، منجر به تراکم استخوان‌ها و افزایش استحکام آنها می‌شود. به علاوه نخودسبز، منبعی عالی از پروتئین و ویتامین‌های آ و ث نیز به شمار می‌رود. علاوه بر موارد ذکر شده، خوردنی‌های دیگری نیز حاوی کلسیم هستند. توفو، استخوان ماهی‌های آزاد، سیب زمینی شیرین و مواد غذایی غنی شده، از دیگر خوردنی‌های مورد علاقه کودکان هستند که می‌توانند جایگزین‌هایی کارساز برای تامین کلسیم کودکان باشند.