

10 راه برای افزایش کلسیم در بدن

دریافت کافی کلسیم برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان ضروری می باشد یاد بگیرید چگونه کلسیم را در رژیم خود افزایش دهید حتی اگر لبنیات دوست ندارید یا نمی توانید مصرف کنید.



دریافت کافی کلسیم برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان ضروری می باشد یاد بگیرید چگونه کلسیم را در رژیم خود افزایش دهید حتی اگر لبنیات دوست ندارید یا نمی توانید مصرف کنید.

حفظ استخوان های قوی کلید جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان و کاهش تراکم استخوان است که باعث وضعیت ظاهری نامناسب و کمر درد و شکستگی لگن و خیلی از مشکلات دیگر است که با افزایش سن ما را محاصره می کند.

1. در مصرف لبنیات خست به خرج ندهید

تحقیقات نشان داده اغلب ما هر چه مسن تر می شویم از مصرف شیر خودداری میکنیم که این یک اشتباه بزرگ است. گنجاندن لبنیات در رژیم شما هنوز هم بهترین راه برای حفظ مقدار کلسیم دریافتی است مگر این که شما جز آن دسته از افرادی هستید که نمی توانید قند لاکتوز موجود در شیر را تحمل کنید یا اینکه گیاهخوار باشید.

ترس ناشی از چاق شدن بر اثر مصرف لبنیات که خیلی از افراد درگیر آن هستند اشتباه جا افتاده است چون در واقع یک شیر بدون چربی و 2 درصد چربی، مقدار کلسیم بیشتری از یک شیر پر چرب را دارا هست. و اما شمایی که از شیر متنفرید نگران نباشید ماست، پنیر، کره و بستنی هم منابع خوب کلسیم هستند.

2. با یک سری رفتارها خودتان را گول بزنید

یک سورپریز بزرگ میخواهید؟ مقدار کلسیم یک ماست یخ زده خوشمزه را در مغازه محلتان بررسی کنید معمولا حتی یک ماست کارخانه ای فرآوری شده یخ زده بین 200 تا 300 میلیگرم در هر فنجان کلسیم دارد البته کمتر از مقدار کلسیم ماست معمولی (300 تا 400 میلیگرم) میباشد اما باز هم موثر است.

و حتی راههای غیر قابل انتظار بیشتری برای گول زدن خودتان هست مثل: درست کردن یک کیک / پودینگ / فاج / یا دسرهای دیگر که در آن شیر خشک به کار می رود. یک فنجان شیر خشک شامل مقدار خیلی زیادی یعنی 660 میلیگرم کلسیم است.

3. در مقدار کلسیم وعده های اصلیتان تجدید نظر کنید

ذهنتان را محدود به استانداردهای مغازه های اغذیه فروشی نکنید مثلا پنیرهای چدار / سویسی / موتزارلا / ریکوتا / پارمان (که همه به راحتی قابل اضافه کردن به غذاهای ترکیبی با گوشت یا پاستا یا هر غذای اصلی دیگر را دارند) منابع خیلی خوب کلسیم هستند.

روزتان را با ریختن کمی از اینها در املت آغاز کنید و آن را با پاشیدن کمی از اینها روی یک پیتزای یخ زده کمی قبل از بیرون آوردن آن از فر به پایان برسانید.

4. روی استحکام تمرکز کنید.

کلسیم آنقدر ماده مغذی کلیدی هست (و مطالعات نشان داده که خیلی از ما کمبود کلسیم داریم) که خیلی از مواد غذایی امروزه برای افزایش کلسیم دریافتی غنی شده اند. آب پرتقال / برشتوک های صبحانه / شیر سویا و هر ماده غذایی دیگر که

برچسب "غنی شده با کلسیم" را دارند به طور غیر قابل توجهی راههای زیادی را برای گنجاندن کلسیم در برنامه غذایی شما فراهم می آورند.

5. دانه سویا را خیس کنید.

در اینجا یک راز را بیان میکنیم: شیرسویای غنی شده با کلسیم در واقع کلسیم بیشتری از شیر معمولی دارد (بیشتر از 400 میلیگرم در هر فنجان) و تحقیقات اخیر نشان داده که کلسیم موجود در شیر سویا راحت تر از شیر معمولی جذب می شود. و همچنین کلسیم بیشتری با مصرف بیشتر دانه سویا تازه یا خشک بگیرید.

توفو (غذایی که از دانه سویا تهیه می شود) هم غنی از کلسیم است. مصرف نصف فنجان آن حاوی 250 میلیگرم است که معادل 25% نیاز روزانه شما به کلسیم است. برای گرفتن کلسیم بیشتر توفویی را انتخاب کنید که با سولفات کلسیم پرورده شده که حتی آن را به یک استخوان ساز بهتر هم تبدیل می کند.

6. برنامه غذایی خود را سبز کنید

کلم پیچ / کلم بروکلی / کاهو / کلم و سایر سبزیجات پربرگ منابع خیلی خوب کلسیم هستند. مشکل اینجاست که کلسیم موجود در سبزیجات به راحتی کلسیم موجود در لبنیات قابل جذب نیست مگر سبزیجاتی که حاوی ماده شیمیایی اکسلات باشند. اسفناج و چغندر اکسلات زیادی دارند. این یک مساله بزرگ نیست که بیشتر کلسیم مورد نیازتان را از منابع غیر لبنی دریافت کنید که اگر این طور است سعی کنید ترکیبات غنی از کلسیم بسازید مثل سالاد اسفناج یا کاهو که پوششی از دانه کنجد یا لوبیا (اینها هم منابع خوب کلسیم هستند) یا پنیر داشته باشد.

7. مکمل کلسیتان را یک قرص ترکیبی کنید

داشتن ذخیره منیزم کافی برای جذب کلسیم حیاتی است. در واقع تحقیقات میگوید که مقادیر زیاد کلسیم و مقادیر کم منیزم میتواند به کاهش تراکم استخوان کمک کند.

همچنین تعادل هم یک نکته کلیدی است: کارشناسان نسبت 2 به 1 کلسیم به منیزم را پیشنهاد میکنند. اگر شما 1000 میلی گرم کلسیم در روز دریافت میکنید 500 میلیگرم منیزم هم نیاز دارید.

یک چیز دیگر: بدن شما میتواند 500 میلی گرم کلسیم را در یک زمان جذب کند و بقیه را دفع میکند. پس بهتر است که آن مکمل کلسیم را در دوزهای کمتر دو بار در روز مصرف کنید صبح و شب. کربنات کلسیم باید همراه غذا مصرف شود. شما میتونید سیترات کلسیم را همراه با غذا یا بدون غذا مصرف کنید.

8. کلسیم را با ویتامین د همراه کنید.

ویتامین د برای سلامت استخوانها ضروری است و یک رابطه همکاری کننده با کلسیم دارد. تحقیقات می گوید که ما بین 2 تا 4 درصد تراکم استخوان مان را در زمستان به دلیل کمبود ویتامین د از دست می دهیم.

برای مبارزه با این موضوع الان بیشتر کارشناسان پیشنهاد میکنند 15 دقیقه از نور خورشید را در روز دریافت کنید تا به بدنتان کمک کنید که به طور طبیعی ویتامین د بسازد و حداقل 1000 واحد بین المللی از ویتامین د مصرف کنید معمولا شما به یک مکمل جداگانه برای دریافت کافی احتیاج خواهید داشت.

9. مصرف قهوه را کاهش دهید یا قهوه های شیردار مصرف کنید

کافئین خیلی زیاد می تواند استخوانها را با افزایش میزان دفع کلسیم ضعیف کند. با محدود کردن خود به دو فنجان در روز از این ریسک جلوگیری کنید. اگر شما مشکل دارید مصرف فنجانهای زیاد قهوه را ترک کنید. شما میتوانید کمبود کلسیم را با انتخاب یک قهوه شیردار یا اضافه کردن چند قاشق سوپ خوری شیر یا خامه (نه خامه گیر غیر لبنی) به قهوه تان تقلیل دهید.

10. از رژیمهای غذایی پر پروتئین حذر کنید

با احترام کامل به نظر آقای آتکینز رژیمهایی که پروتئین حیوانی زیادی دارند می توانند کلسیم استخوانهای شما را بیشتر برداشت کنند. به خاطر این که پروتئین به اجزای کوچکتري که اسیدی هستند شکسته می شود و بدن شما از کلسیم به عنوان یک خنثی کننده اسید، استفاده می کند.

اگر شما مقدار زیادی گوشت قرمز و تخم مرغ مصرف کنید (در یک یا دو وعده غذایی در روز) شما حتی بیشتر احتیاج به افزایش کلسیم دریافتی دارید.