



قهوه موجب دفع کلسیم از بدن می‌شود

سعید حسینی متخصص تغذیه گفت: مصرف قهوه موجب دفع کلسیم بدن می‌شود اما مصرف چای کم‌رنگ موجب حفظ استخوان و نقش حمایتی برعهده دارد...

سعید حسینی متخصص تغذیه گفت: مصرف قهوه موجب دفع کلسیم بدن می‌شود اما مصرف چای کم‌رنگ موجب حفظ استخوان و نقش حمایتی برعهده دارد.

این متخصص تغذیه در گفتگو با فارس افزود: شیر و محصولات لبنی منبع پروتئین‌های با کیفیت، چربی و کربوهیدرات است و می‌تواند مواد مغذی مانند کلسیم، فسفر، ویتامین‌های گروه D و A را تأمین کند.

وی گفت: هر لیوان شیر قهوه دارای 330 میلی‌گرم کلسیم است که فقط 4 تا 6 میلی‌گرم کلسیم موجود در آن جذب بدن نمی‌شود و افرادی که نمی‌توانند شیر خالی مصرف کنند می‌توانند شیرقهوه بنوشند.

حسینی اضافه کرد: برخی از رنگ‌های مورد استفاده در شیرهای طمع‌دار ممکن است با پیش‌فعالی کودکان ارتباط داشته باشد. افراد تا سن 30 سالگی باید استخوان‌های بدن خود را بسازند و از نظر کلسیم و ویتامین D غنی کنند.

وی اضافه کرد: از سن 30 سالگی به بعد ویتامین D و کلسیم نقش حمایتی از استخوان را برعهده دارند و باید از شیر و ماست بیشتر مصرف کنند. شیرهای پرچرب نسبت به شیرهای کم‌چرب از نظر میزان کلسیم تفاوتی ندارد.

این متخصص تغذیه افزود: امروزه مصرف قهوه جایگزین چای شده است اما خود قهوه موجب دفع کلسیم در بدن می‌شود در حالی که اگر مصرف چای کم‌رنگ موجب حفظ استخوان می‌شود و نقش حمایتی از استخوان دارد.