

مادران روزی 8 لیوان شیر بنوشند



سید ضیاءالدین مظهری گفت: نوزادان به 400 میلی‌گرم، نوجوانان، جوانان و میانسالان به 1200 میلی‌گرم و زنان حامله و شیرده به 2 هزار میلی‌گرم (2 گرم) کلسیم روزانه (معادل 8 لیوان شیر) نیاز دارند تا از پوکی استخوان آنها در دوران سالمندی پیشگیری شود...

سید ضیاءالدین مظهری گفت: نوزادان به 400 میلی‌گرم، نوجوانان، جوانان و میانسالان به 1200 میلی‌گرم و زنان حامله و شیرده به 2 هزار میلی‌گرم (2 گرم) کلسیم روزانه (معادل 8 لیوان شیر) نیاز دارند تا از پوکی استخوان آنها در دوران سالمندی پیشگیری شود. این متخصص تغذیه در گفتگو با فارس افزود: کلسیم یکی از مواد معدنی بسیار ضروری برای بدن است که در پیشگیری از پوکی استخوان در تمام سنین موثر بوده و یکی از عوامل بازدارنده شکستگی سر استخوان ران و ترک خوردن یا شکستگی لگن در سنین بعد از یائسگی زنان به شمار می‌رود. وی افزود: مهم‌ترین منابع غذایی تأمین‌کننده کلسیم شیر و فرآورده‌های لبنی است. به طور مثال، یک لیوان شیر، ماست یا کفیر حاوی 240 میلی‌گرم کلسیم است. این متخصص تغذیه اضافه کرد: مقدار نیاز روزانه به کلسیم بستگی به سن، جنس، رنگ پوست و شرایط محیطی دارد و در افراد مختلف، متفاوت است ولی به طور متوسط، نوزادان 400 میلی‌گرم، نوجوانان، جوانان و میانسالان 1200 میلی‌گرم و زنان حامله و شیرده حتی تا 20 هزار میلی‌گرم (2 گرم) باید به طور روزانه کلسیم دریافت کنند. مظهری اضافه کرد: دریافت کلسیم و سایر مواد مغذی مورد نیاز و انجام ورزش‌های مناسب با سن و تحرکات بدنی همراه با وارد کردن فشار بر استخوان‌ها موجب مستحکم‌تر شدن استخوان‌های بلند و لگن می‌شود. وی گفت: از 35 تا 50 سالگی خروج تدریجی قسمتی از ذخایر کلسیم استخوان‌های بدن آغاز می‌شود، به خصوص در زنان 42 تا 50 ساله که تغییراتی در روند سیکل ماهانه آنها به وجود می‌آید و علائم یائسگی و پیری بروز می‌کند و به علت تغییرات هورمونی، خواه ناخواه سالانه چند درصدی از تراکم استخوانی آنها کاسته می‌شود. این متخصص تغذیه تأکید کرد: برای تعدیل و پیشگیری از سرعت کاهش تراکم استخوان‌ها استفاده از منابع حاوی کلسیم همراه با حرکات و فعالیت‌های بدنی متناسب با سن و بهره‌مندی از نور آفتاب، بسیار مهم و ضروری است.