

مقدمه

اگر چه کلسیم نقش های متعدد و مفیدی در بدن دارد، اما حدود ۹۰٪ خانوارهای ایرانی در برنامه غذایی روزانه خود به میزان کافی کلسیم دریافت نمی کنند که از علل مهم آن می توان به مصرف ناکافی شیر و لبنیات اشاره کرد. به طوریکه میانگین مصرف روزانه لبنیات در کشور ۱۹۰ گرم در روز می باشد. (یعنی کمتر از یک لیوان) که حدود یک پنجم نیاز روزانه است، در حالیکه مقدار شیر و لبنیات پیشنهادی در سبد غذایی مطلوب فعلی حداقل ۲۵۰ و حداکثر ۴۵۰ گرم در روز در نظر گرفته می شود.

منابع غذایی کلسیم

- شیر و محصولات لبنی (بهترین منابع کلسیم هستند.)
- صدف و ماهی های با استخوان نظیر شاه ماهی، سالمون، ساردین و ... (به شرط آنکه استخوان های آنها هم مصرف شوند.)
- مغزها و دانه هایی مانند بادام، فندق و کنجد
- سبزی های برگدار سبز تیره نظیر کلم و برگ های سبز شلغم
- سویا و دیگر حبوبات
- کائو و سبزی هایی مثل اسفناج، کنگر فرنگی و چغندر دارای موادی هستند که جذب کلسیم را کاهش می دهد، بنابراین محتوای کلسیم

سبزی های مذکور نایبستی در نظر گرفته شود. جذب کلسیم از اسفناج تنها ۵ درصد در مقایسه با جذب ۲۷ درصدی شیر در مقدار مشابه است. با توجه به اینکه میزان کلسیم مورد نیاز برای افراد مختلف متفاوت است، جدول زیر میزان نیاز در گروه های مختلف را نشان می دهد.

میزان کلسیم مورد نیاز در گروه های سنی و جنسی مختلف

گروه سنی	کلسیم (میلی گرم در روز)	معادل غذایی
کودکان ۱-۳ سال	۵۰۰	۲-۱/۵ واحد *از گروه لبنیات در روز
کودکان ۴-۸ سال	۸۰۰	۲-۳ واحد از گروه لبنیات در روز
نوجوانان ۹-۱۸ سال	۱۳۰۰	۴ واحد از گروه لبنیات در روز
مردان ۱۹-۵۰ سال به بالا	۱۰۰۰	۳ واحد
	۱۲۰۰	۴ واحد

یک لیوان شیر حاوی ۳۰۰ میلی گرم کلسیم می باشد.

هر یک واحد از گروه لبنیات معادل:

- یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۶۰ - ۴۵ گرم پنیر یا ۲ لیوان دوغ یا یک و نیم لیوان بستنی یا کمتر از نصف لیوان کشک پاستوریزه



مقدار کلسیم در برخی مواد غذایی

ماده غذایی	مقدار کلسیم (میلی گرم)
ماست کم چربی (یک لیوان)	۳۴۵
شیر کامل (یک لیوان)	۳۰۲
پنیر چدار (۳۰ گرم)	۲۰۴
جعفری (۱۰۰ گرم)	۲۰۳
کنسرو ماهی سالمون با استخوان (۱۰۰ گرم)	۱۸۵
بستنی وانیلی (۲۵۰ سی سی یا یک لیوان)	۱۷۶
لوبیا سفید خام (۱۰۰ گرم)	۱۴۴
پسته (۱۰۰ گرم)	۱۴۰
اسفناج پخته (نصف لیوان)	۱۳۸
لوبیا چیتی خام (۱۰۰ گرم)	۱۳۵
اسفناج خام (۱۰۰ گرم)	۹۳
بادام (یک چهارم لیوان)	۹۲
لوبیا سفید پخته (نصف لیوان)	۶۴
پرتقال (یک عدد متوسط)	۵۲
کلم خام (۱۰۰ گرم)	۴۹
کلم بروکلی پخته (نصف لیوان)	۳۶
نان سبوسدار (یک برش)	۳۲
سینه مرغ پخته (۸۵ گرم)	۱۳
موز (یک عدد متوسط)	۷
گوشت لخم گاو (۸۵ گرم)	۴





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
سازمان بهداشتی
واحد بهبود تغذیه

باعث ایجاد پای پُرانرژی و در بزرگسالان باعث ایجاد نرمی استخوان می‌گردد.

منابع غذایی ویتامین د

- روغن کبد ماهی، ماهی‌های چرب مثل سالمون، زرده تخم مرغ، جگر، کره، شیر و لبنیات
- ویتامین «د» منبع خوب غذایی نداشته و مهم‌ترین منبع ساخت آن همان نور آفتاب است.
- در دنیا مواد غذایی با ویتامین «د» غنی می‌شوند تا مشکل کمبود این ویتامین حل شود. یکی از مواد غذایی برای غنی سازی شیر و لبنیات می‌باشد. در کشور ما کمبود این ویتامین بسیار شایع است، حتی در مناطق گرمسیر و دارای آفتاب چون مردم در ساعات مناسب در مقابل نور آفتاب قرار نمی‌گیرند.
- استفاده از مکمل‌های با دوز بالا ویتامین «د» به صورت ماهیانه برای افرادی که از نور خورشید به مقدار کافی استفاده نمی‌کنند و یا مشکل تغذیه‌ای دارند و نیز برای افراد مسن توصیه می‌شود.

منابع

کتاب سبد مطلوب غذایی برای جامعه ایرانی
کتاب جدول ترکیبات مواد غذایی

**با مصرف چه میزان لبنیات،
کلسیم مورد نیاز بدنمان
را فراهم کنیم؟**



Design: sahar 025 3738165

نقش ویتامین «د» در جذب کلسیم

ویتامین «د» سبب رشد و استحکام دندان و استخوان می‌شود که این اثر به واسطه نقش این ویتامین در جذب کلسیم می‌باشد. در نتیجه کمبود ویتامین «د» سبب کمبود کلسیم نیز می‌گردد. امروزه نقش این ویتامین در بروز بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی - عروقی، انواع سرطان‌ها، بیماری ام‌اس ثابت شده است. همچنین کمبود ویتامین «د» باعث کاهش سطح ایمنی و بروز انواع آلرژی از جمله آسم به خصوص در کودکان می‌گردد.

علت کمبود ویتامین «د» چیست؟

علت کمبود این ویتامین در معرض نور خورشید قرار نگرفتن است. برای ساختن ویتامین «د» لازم است سطح پوست در معرض مستقیم نور خورشید بدون واسطه‌ی شیشه و ضد آفتاب قرار بگیرد. بدین منظور لازم است دست‌ها، صورت و پاها حداقل دو بار در هفته به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در معرض نور آفتاب باشد. بهترین زمان از ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر است. کمبود این ویتامین در نوزادان و کودکان

