



هل تحصل
على كفايتك
من الكالسيوم؟



Design by Behealthy (55059977)

حليب كامل الدسم (كوب واحد) = 291 ملجم / حصّة 

حليب خالي الدسم (كوب واحد) = 302 ملجم / حصّة 

حليب الصويا مدعمه بالكالسيوم (كوب واحد) = 300 ملجم / حصّة 

روب قليل الدسم (كوب واحد) = 415 ملجم / حصّة 

روب خالي الدسم (كوب واحد) = 452 ملجم / حصّة 

جبنة الموزاريلا قليلة الدسم (28 جم) = 193 ملجم / حصّة 

جبنة سويسرية (28 جم) = 209 ملجم / حصّة 

جبنة آريش (2 ملعقة طعام) = 204 ملجم / حصّة 

جبنة قابلة للدهن (2 ملعقة طعام) = 149 ملجم / حصّة 

بروكلي مطبوخ (كوب واحد) = 70 ملجم / حصّة 

سبانخ مطبوخة (كوب واحد) = 245 ملجم / حصّة 

باميا مطبوخة (كوب واحد) = 177 ملجم / حصّة 

بقوليات مطبوخة (كوب واحد) = 70 - 100 ملجم / حصّة 

بإمكانك إيجاد الكميات
الموصى بها للكالسيوم

ملجم / اليوم

الرضع

210

حديثي الولادة - 6 أشهر

270

7 - 12 شهر

ملجم / اليوم

الحوامل والمرضعات

1300

≥ 18 عام

1000

19 - 50 عام

ملجم / اليوم

الرجال والسيدات

1300

9 - 18 عام

1000

19 - 50 عام

1200

50 عام أو أكثر

ملجم / اليوم

الأطفال

700

3 سنوات إلى 3 سنوات

800

4 - 8 سنوات

1300

9 - 18 سنة

الكالسيوم

من أحد أهم العناصر الغذائية لأنه يعد مكوناً أساسياً في تركيبه العظام، الأسنان والأنسجة، بالإضافة إلى أنه عامل رئيسي في الوظائف الحيوية داخل الجسم .

كمية الكالسيوم في الجسم تشكل 1-2% من وزن الإنسان البالغ، حيث أن 99% من هذه الكمية مخزنة في العظام والأسنان .

يساعد الكالسيوم أيضاً في انقباض العضلات، تنظيم ضغط الدم وهو هام للمساهمة في انتقال الرسائل العصبية عبر الجهاز العصبي من الدماغ إلى أجزاء الجسم الأخرى .

لامتصاص الكالسيوم يحتاج الجسم إلى وجود (فيتامين د) حيث يتم تصنيع هذا الفيتامين في الجلد عند التعرض لأشعة الشمس ويرتبط الكالسيوم مع الفسفور لتشكيل العظام والأسنان لجعلهم أكثر قوة ومقاومة للكسور أو التسوس .

يحتاج الأطفال للحصول على كمية كافية من الكالسيوم لبناء العظام وأسنان صحية ووقايتهم من التعرض للكساح أو لين العظام .

كما أن من الأمراض الأخرى التي يتسبب بها نقص الكالسيوم عند معظم النساء هي هشاشة العظام والتي ينتج عنها جوف وضعف العظام .

التوصيات الغذائية اليومية للكالسيوم :

الاحتياجات الغذائية للكالسيوم تكون أكبر ما يكون خلال فترة الطفولة، المراهقة، الحمل والرضاعة .

إلا أن تناول كميات كافية من الكالسيوم يوميا يعد شيئاً مهماً للجميع للمحافظة على عظام وأسنان قوية .

من الأشخاص المعرضين للنقص في الكالسيوم :

الأشخاص الذين يتجنبون تناول منتجات الحليب لأسباب مثل الحساسية .

الأشخاص النباتيون أو الذين يتبعون أحد الأنظمة الغذائية القاسية .

الأشخاص المتقدمين في السن، خصوصاً الذين لا يحصلون على قدر كافٍ من فيتامين د .

الأطفال الذين يكثرون شرب المرطبات والمشروبات الغازية .

خطوات يمكنك من الحصول على الكمية المطلوبة من الكالسيوم :

1 ضمن وجباتك الغذائية على 3 حصص من منتجات الحليب على الأقل يوميا .

2 إذا كنت ممن لا يتناولون منتجات الحليب فأحرص على الحصول على البدائل المدعمة مثل حليب الصويا والمنتجات المدعمة بالكالسيوم .

3 تناول من 4 - 5 حصص من مصادر الكالسيوم الجيدة مثل البقوليات (التوفو، الحمص، الفاصوليا، الفول، فول الصويا)، المكسرات والحبوب (حبوب السمسم، اللوز، الفول السوداني)، الساردين والأسماك التي تأكل مع عظامها، والخضروات الورقية مثل (السبانخ، الباميا، البروكلي، الكرنب)

4 تجنب تناول الأطعمة المحتوية على كمية كبيرة من حمض الفسفوريك مثل المشروبات الغازية .

5 تأكد من الحصول على كمية كافية من فيتامين د من خلال تعريض الأيدي والوجه لأشعة الشمس لمدة 20 - 30 دقيقة على الأقل من 2 - 3 مرات بالأسبوع .

6 إذا كنت من الأشخاص المعرضين لخطر نقص الكالسيوم أو ليس باستطاعتك اتباع الخطوات السابقة .

قم باستشارة أخصائي التغذية أو الطبيب للحصول على مكملات غذائية مناسبة من الكالسيوم وفيتامين د .

