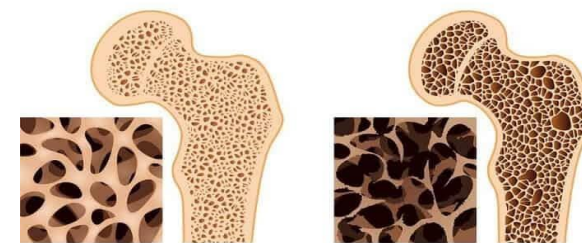


اهمیت کلسیم:

کلسیم یکی از مهم‌ترین مواد مغذی است که برای سلامت استخوان‌ها و مفاصل ضروری است. این ماده معدنی به استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند و در پیشگیری از بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان و آرتروز مؤثر است. کمبود کلسیم در بدن می‌تواند منجر به گرفتگی عضلات، ضعف استخوان‌ها و مفاصل شود و دردهای مزمن را به دنبال داشته باشد.



استخوان سالم

پوکی استخوان

در زنان یائسه و مردان بالای ۶۵ سال، به علت کاهش توده استخوان، کاهش جذب کلسیم، کاهش سطح ویتامین دی و تغییرات قابل توجه در سوخت و ساز استخوان، عملکرد بدن در تنظیم کلسیم با اشکال مواجه می‌شود و منجر به افزایش خطر شکستگی استخوان در سالمندان می‌شود. در نتیجه، نیاز به کلسیم برای پیشگیری از کاهش توده استخوانی افزایش می‌یابد.

مقدار توصیه شده کلسیم در زنان یائسه و مردان بالای ۶۵ سال ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم در روز است.

دو منبع برای تامین کلسیم در بدن وجود دارد:

۱- منابع غذایی حاوی کلسیم:

منابع لبنی: شیر و فراورده‌های آن بهترین منبع کلسیم برای سالمندان به شمار می‌روند. گاهی برخی از سالمندان به دلیل عدم تحمل لاکتوز (قند موجود در شیر) و یا اعتقاد به سردی لبنیات، مصرف شیر و فراورده‌های لبنی را حذف یا کمتر کنند. درحالی که می‌توان کلسیم را با خوردن شیر بدون لاکتوز و یا مصرف لبنیات همراه با مواد مصلح (به منظور کاهش سردی) مثل نعنا، پونه، گردو و کشمش تأمین کرد.



در هر لیوان شیر ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلی گرم کلسیم وجود دارد.

منابع غیرلبنی: سبزی‌های برگ سبز، انواع کلم، بویژه بروکلی، لوبیاها، نخود و بادام کلسیم بالتری دارند. اما مقدار کلسیمی که از این طریق به بدن می‌رسد ناچیز است و به هیچ وجه تأمین کننده نیاز بدن نیست و صرفاً یک روش کمکی است.

اضافه کردن شیر به سوپ، پودر سنجد به شیر، مصرف ماهی‌های ریز با استخوان مانند کپک‌کا و ساردین از راه‌های افزایش کلسیم به رژیم غذایی است.



۲- مکمل‌های دارویی:

درصد کمی از سالمندان نیاز روزانه خود به کلسیم را می‌توانند از غذا تأمین کنند. در نتیجه، استفاده از مکمل‌های کلسیم در این گروه سنی توصیه می‌شود.

لازم است کلیه سالمندان مکمل کلسیم را به صورت روزانه یک عدد قرص حاوی ۵۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت نمایند.