أهمية الكالسيوم للصحة

أكّدت دراسة نشرت في مجلة الغذاء الصحي أنّ الكالسيوم هو أكثر الأملاح المعدنية الموجودة في الجسم وهو ضروري ليس فقط لنمو عظام وأسنان قوية والحفاظ على صحتها. ولكنه ضروري لنمو سليم إذ يساعد على تنظيم حركات العضلات والأعصاب خصوصاً عضلات القلب كما يساعد على تهدئة الجهاز العصبي وتنظيم دقات القلب الهرمونات والأنزيمات في الجسم كما ينظم معدل السوائل في الخلايا ويفيد الكالسيوم في محاربة الإصابة بالضغط النفسي والقلق.

ويفيد العلماء والأطباء بحسب وكالة سانا بأنّ تناول كمية جيدة من الكالسيوم تساعد على تخفيض معدل ضغط الدم وتخفيف خطر الإصابة بسرطان القولون والبروستات.

ويتخزن الكالسيوم في العظام وبالتالي يساعد على تقويتها على حمل وزن الشخص وحماية الأعضاء الأخرى. وفي فترة الطفولة والمراهقة تكون عملية بناء العظام أكبر من خسارتها بينما في فترة ما بعد المراهقة حتى عمر 34 تكون عملية بناء العظام وخسارتها متعادلة بينما بعد عمر 35 سنة تصبح نسبة خسارة العظام أكثر من نسبة بنائها وتزيد نسبة خسارة العظام عند النساء خاصة بعد فترة انقطاع الطمث.

وعند استهلاك كمية جيدة من الكالسيوم منذ الطفولة يمكن بناء عظام قوية لمراحل حياة الشخص وللحفاظ على عظام قوية ومتينة يجب على كلّ الأشخاص خصوصاً بعد عمر 30 سنة ممارسة التمارين الرياضية التي تساعد على تقوية العظام والحفاظ عليها.

كما تشير الدراسات إلى أنّ النساء الحوامل اللواتي يتناولن كمية جيدة من الكالسيوم خلال فترة الحمل يلدن أطفالاً يتمتعون بعظام قوية ووزن جيد بينما النساء المرضعات اللواتي لم يتناولن كمية جيدة من الكالسيوم خلال فترة الرضاعة قد يواجهن مشاكل في خسارة بعض الأسنان ومشاكل في اللثة.

وعن نقص الكالسيوم تؤكد الدراسات أنّ عدم تناول كمية جيدة من الكالسيوم يؤدي إلى حث الجسم على استعمال المخزون الموجود في العظام وبالتالي تبدأ عملية ضعف العظام وإذا استمرت هذه الحالة طويلاً يصاب الشخص بداء ترقق العظام.

الكاتب: د. مارك سبنسر/ ترجمة: أريج الحسينيالمصدر: كتاب الأملاح