

الكالسيوم مهم.. لكن تثبيته أهم



ما أثر عدم تناول أطعمة غنية بالكالسيوم؟

إذا تناولت كميات منخفضة من الكالسيوم قد يلجأ جسمك إلى العظام لتأمين احتياجاته من الكالسيوم. وسيؤدّي ذلك إلى استنزاف مخزون جسمك من الكالسيوم ما يعرضك لخطر الإصابة بهشاشة العظام خصوصاً مع تقدّمك في العمر. تكمن أهميّة الحصول على كميات كافية من الكالسيوم في دعم الوظائف الحيوية في الجسم ولتتمتع بعظام قوية.

ماذا يفعل الكالسيوم في جسمك؟

* يساهم في نمو أسنان وعظام قوية ويحافظ عليها.

* يحافظ على سلامة وظائف العضلات والأعصاب

* يعزز حيوية الدورة الدموية.

أظهرت بعض الدراسات الحديثة دور الكالسيوم في مساعدة الجسم في حرق الدهون، ما يقود إلى إنقاص الوزن في الأنظمة الغذائية محدّدة السعرات الحرارية.

هل هذا كافٍ؟

يعتبر تأمين كميات كافية من الكالسيوم في نظامك الغذائي الخطوة الأولى نحو التمتع بعظام جيّدة

والحفاظ عليها .

هل تعلم أن هناك العديد من العناصر الغذائية الأخرى التي تساعد في تعزيز استفادتك من الكالسيوم وتساهم في تحسين امتصاص العظام للكالسيوم لتصير أكثر قوة وصحة؟

يبين الجدول التالي أثر تلك العناصر الغذائية على العظام بالإضافة إلى الإشارة إلى المصادر المحتوية على كمية كافية منها :

العناصر الغذائية

الكمية التي ينصح بإستهلاكها يوميا

كيف تساعد العظام؟

مصادرها الغذائية

الفيتامتن D

200 IU

إن الجسم بحاجة ماسّة إلى الفيتامين D لأنّه يزيد من امتصاص الكالسيوم في الجسم. أما النقص في فيتامين D يؤدي إلى امتصاص أقل للكالسيوم من الغذاء. وفي هذه الحالة، يقوم الجسم بسحب ما يحتاجه من الكالسيوم من العظام ليعوّض النقص لديه، ممّا يترك العظام ضعيفة وعرضة للكسر من أي حادث بسيط.

التعرض لأشعة الشمس، الحليب المدعّم، السلمون، السردين، التونا، الزيت وصفار البيض.

الفيتامين C

75 مغ

يساعد الأنزيمات في الجسم على العمل بطريقة سليمة وتكوين عظام قوية. كما يلعب دوراً في تكوين الكولاجين، المادة التي يتكوّن العظم عليها. وهو أيضاً يحفّز الخلايا التي تبني العظام. بالإضافة إلى دوره في تعزيز وتحسين امتصاص الكالسيوم وتفعيل دور الفيتامين D .

الحمضيات وعصائرها، البروكولي، البندورة، القرنبيط، السبانخ، الملفوف والفراولة.

الفوسفور

700 ملغ

يشكّل الفوسفور أكثر من نصف وزن المعادن الموجودة في عظامنا .

الفوسفور مكوّن أساسي لخلايا الجسم وطبعاً خلايا العظام. فهو والكالسيوم معاً يكوّنان البلورات التي تعطي لعظامنا بنيتها وقوتها.

الحليب، اللبن، المثلّجات، الأجبان، البيض، البازيلا واللحوم.

المغنيزيوم

320 ملغ

أكثر من 60% من المغنيزيوم في الجسم موجود في العظام، فهو يحسّن نوعية وكثافة العظام، ممّا يزيد من صلابتها. عدم الحصول على كمية كافية من المغنيزيوم يؤثّر سلباً على قدرة الجسم على استعمال الكالسيوم.

الحبوب الكاملة (القمح، الشوفان،...) الخضار ذات الأوراق الخضراء (السيخ والبقدونس...) البطاطا، الشوكولا، المكسرات والبذور، البروكولي والموز.

الزنك

12 ملغ

الزنك عنصر مهم جدّاً لتكوين أساس العظام الصلبة وهو أيضاً مهمّ للأنزيمات التي تساعد على شفاء العظام.

اللحوم، الدجاج، رفاق الفطور المدعّمة، الحبوب الكاملة، المكسرات والبقوليات.

البروتين

60-80 غ

أيضاً البروتين هو مكوّن أساسي للعظام. 70% من وزن العظام يتألف من المعادن (الفوسفور والكالسيوم) 22% بروتين و8% ماء. إنّ تناول كميات مناسبة من البروتين يساعد على تحسين كثافة العظام.

الحليب القليل الدسم ومشتقاته، اللحوم، الدجاج، الأسماك، المكسرات، والبقوليات.

من أين وكيف؟

إنّهُ جدول من العناصر الغذائية بلائحة طويلة من المعادن والفيتامينات والبروتينات وغيره. لكن لو تأملت جيّداً في المصادر الغذائية الموصّحة في العامود الثالث، ستجد أنّ معظم هذه المأكولات من حبوب ولحوم وخضار وفاكهة وغيرها، موجودة فعلاً في خزانة المطبخ. ويمكنك أن تحصل منها على احتياجاتك من الكالسيوم، بالإضافة إلى العناصر الغذائية الأخرى اللازمة لتثبيته في عظامك.

خير معلومة:

إنّ حليب KLIM Nestlé® قليل الدسم ليس فقط معزّز بالكالسيوم ليزوّد المرأة (ما بين 19-50 عاماً) 100% من احتياجات الكالسيوم من خلال كوبين يومياً، بل إنّّه يحتوي أيضاً على الـ Calcilock™، مزيج فريد من العناصر الغذائية التي تساعد على امتصاص وتثبيت الكالسيوم في العظام.