

ماذا تعرفين عن الكالسيوم؟



ماذا تعرفين عن مادة الكالسيوم؟ للاطلاع على مدى معرفتك بالموضوع واكتساب معلومات جديدة عنه، أنجزي الاختبار التالي:

- 1- يلعب الكالسيوم في جسمك الأدوار التالية:
 - أ- يبني العظام والأسنان ويحافظ عليها سليمة.
 - ب- يساعد في الحفاظ على إيقاع نبض القلب مضبوطاً.
 - ت- يُمكن العضلات من العمل.
 - ث- يُساعد على نقل الرسائل النَّبْضيَّة للأعصاب.
 - ج- يُساعد على تخثُّر الدم.
 - ح- كل ما ذكر أعلاه.
- 2- الكالسيوم مهم فقط للسيدات المتقدِّمات في السن.
 - أ- صحيح.
 - ب- خطأ.
- 3- إذا كنت لا تحصلين على ما يكفي من الكالسيوم من خلال تغذيتك، فإنَّ الجسم سيأخذ ما يحتاج إليه من الكالسيوم من العظام.
 - أ- صحيح.
 - ب- خطأ.

4- يحتاج كل واحد من الناس إلى كمية متساوية من الكالسيوم.

أ- صحيح.

ب- خطأ.

5- الفترة الحرجة لاستهلاك الكالسيوم من حياتك هي في سن:

أ- من 1 إلى 4 سنوات.

ب- من 5 إلى 10 سنوات.

ت- من 9 إلى 18 لسنة.

ث- 50 سنة فما فوق.

6- أفضل تمرين لبناء عظام قوية هو:

أ- السباحة.

ب- الجري.

ت- ركوب الدراجات.

7- يوجد الكالسيوم في أي من الأغذية التالية:

أ- البروكولي.

ب- اللوز.

ت- الحليب ومشتقاته

ث- سمك السردين.

ج- كل ما ذكر أعلاه.

الإجابات الصحيحة:

1- يلعب الكالسيوم في جسمك الأدوار التالية:

الإجابة الصحيحة هي "ح"، كل ما ذكر أعلاه.

فالكالسيوم يُفيد الجسم بطرق عديدة مختلفة، وله دور على مستوى القلب والعظام والأعصاب والعضلات والدم.

2- الكالسيوم مهم فقط للسيدات المتقدمات في السن.

الإجابة الصحيحة هي "ب" خطأ.

الكالسيوم مهم جداً للرجال والنساء في جميع الأعمار، للرضع والأطفال والمراهقين والبالغين. الجميع في حاجة إلى الكالسيوم، قبل الولادة وطوال الحياة. الأطفال والمراهقون في حاجة إلى الكالسيوم لبناء عظامهم وأسنانهم، والكبار في حاجة إليه ليحافظوا على قوّة

3- إذا كنت لا تحصلين على ما يكفي من الكالسيوم من خلال تغذيتك، فإنّ الجسم سيأخذ ما يحتاج إليه من الكالسيوم من العظام.

الإجابة الصحيحة هي "أ" صحيح.

يحصل الجسم على الكالسيوم من الغذاء الذي تأكلينه، لكنك إذا كنت لا تحصلين على كل ما تحتاجين إليه من الكالسيوم من الطعام، فإنّ جسمك سوف يأخذ ما يحتاج إليه من الكالسيوم من عظامك.

4- يحتاج كل واحد من الناس إلى كمية متساوية من الكالسيوم.

الإجابة الصحيحة هي "ب" خطأ.

فمقدار ما يحتاج إليه الإنسان من كالسيوم يختلف حسب الجنس وحسب العمر. الرضّع والأطفال الصغار يحتاجون إلى نحو 700 ملليغرام يومياً، والأطفال من 4 إلى 8 سنوات يحتاجون إلى 1000 ملليغرام منه يومياً، والأطفال الأكبر سناً ثمّ المراهقون من 9 إلى 18 سنة يحتاجون إلى 1300 ملليغرام يومياً، والبالغون من سن 19 إلى 50 لسنة يحتاجون إلى 1200 ملليغرام في اليوم، والنساء الحوامل أو المرضعات يحتجن إلى 1000 ملليغرام في اليوم، كما أنّ هناك كمية مٌعيّنة من فيتامين (D)، يكون الجسم في حاجة إليها لكي يمتص الكالسيوم جيّداً.

5- الفترة الحرجة لاستهلاك الكالسيوم من حياتك هي في سن.

الإجابة الصحيحة هي "ت" من 9 إلى 18 سنة.

فخلال هذه السنوات من العمر، يتكون تقريباً نصف الكتلة العظمية لجسم الشخص البالغ.

6- أفضل تمرين لبناء عظام قوية.

الإجابة الصحيحة هي "ب" الجري.

فالجري والمشي والإيروبيك والتمارين الرياضية، هي أفضل الرياضات لبناء هيكل عظمي قوي، لأنها تُعتبر من رياضات حمل وزن الجسم. أما السباحة وركوب الدراجة، فهي مفيدة أكثر لصحة القلب والشرايين.

7- يوجد الكالسيوم في أيّ من الأغذية التالية:

الإجابة الصحيحة هي "ج" كل ما ذكر أعلاه.

يوجد الكالسيوم في أغذية عديدة، منها: البروكولي، اللوز، الحليب ومشتقاته، سمك السردين.