# چه می شود اگر خانم‌ها پس از ۵۰سالگی مکمل کلسیم نخورند؟

16 فروردین 1404

در اینکه کلسیم یک ماده معدنی ضروری برای سلامت استخوان‌ها و قلب است و در عملکرد عضلات و سیستم عصبی نیز نقش مهمی دارد شکی وجود ندارد.

به همین دلیل با وجود آنکه منبع اصلی تامین کلسیم مورد نیاز ما لبنیات است مصرف مرتب مکمل کلسیم نیز بویژه پس از یائسگی به خانم‌ها بطور معمول پس از ۵۰ سالگی توصیه می‌شود. اما خیلی از خانم‌ها در این سنین از مصرف این مکمل امتناع می‌کنند  زیرا برخی تحقیقات نشان داده است که مکمل کلسیم می‌تواند خطر تشکیل سنگ کلیه را در شرایط کم‌آبی بدن افزایش دهد.

با این تفاسیر تکلیف خانم‌های بالای ۵۰ سال که در معرض پوکی استخوان هستند یا درجاتی از پوکی استخوان را دارند بدون تامین کلسیم موردنیاز به کمک مکمل کلسیم چه می‌شود؟

دکتر محمد هاشمی، دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی در  این باره می‌گوید: لبنیات بهترین منبع تامین کلسیم برای بدن ماست. بدن ما در روز  به حدود ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارد که این نیاز در خانم‌ها در سنین بالای ۵۰ سالگی و در آقایان پس از ۷۰ سالگی  به ۱۲۰۰ میلی‌گرم می رسد. یک لیوان شیر واجد ۳۰۰میلی گرم کلسیم است و در سنین زیر ۵۰سالگی مصرف سه واحد کلسیم برای تامین نیاز روزانه بدن کافی است.

وی می‌افزاید: اما در سنین بالای ۵۰ سال در خانم‌ها مصرف لبنیات به تنهایی برای تامین میزان مورد نیاز کلسیم روزانه کافی نخواهد بود. کمااینکه مصرف زیاد لبنیات می‌تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود. پس مصرف مقادیر مشخصی از مکمل کلسیم  البته با تجویز پرشک برای خانم‌های بالای ۵۰سال توصیه می شود.