کلسیم ماده معدنی که میتواند فشار خون را تنظیم کند

22 بهمن 1401

کارشناس تغذیه استان کرمانشاه گفت: مطالعات انجام شده حاکی از تاثیر کلسیم بر تنظیم فشار خون است شیوع بیماری قلبی و عروقی در مناطقی که مصرف کافی شیر و لبینات دارند کمتر است.

حیدری با بیان اینکه کلسیم فراوانترین ماده معدنی در بدن است افزود: حدود ۹۹ درصد کلسیم بدن در استخوان‌ها موجود است.

وی اظهارداشت: کمبود کلسیم بیش هرماده دیگری سلامت استخوان‌ها را به خطر می‌اندازد دریافت ناکافی کلسیم سبب اختلال رشد و کوتاه قدی در نوجوانان و شکنندگی استخوان‌ها در سالمندان می‌شود.

کارشناس تغذیه استان کرمانشاه گفت: نشانه‌های کمبود کلسیم از حالت خفیف تا شدید ممکن است رخ دهد بیحالی، احساس سوزن شدن سرانگشتان، گرفتگی ماهیچه‌ای و ناخن‌های ضعیف و شکننده از نشانه‌های خفیف و شکنندگی خود به خودی استخوان‌ها نرمی و پوکی استخوان از عوارض شدید کمبود کلسیم است.

حیدری افزود: ضعف کلسیم در دوران جهش رشد که در سنین نوجوانی رخ می‌دهد در رشد استخوان‌ها نقش مهمی دارد و می‌تواند موجب اختلال رشد قدی در نوجوانان شود چراکه بیشترین رشد قدی در دختران از سن ۱۰ تا ۱۳ سالگی و در پسران از ۱۲ تا ۱۵ سالگی است.

وی با اشاره به منابع غذایی اصلی کلسیم افزود: فراورده‌های لبنیاتی مانند شیر، ماست، بستنی و پنیر از گروه اصلی و سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، کلم پیچ، ماهی ساردین و سالمون نیز از منابع دیگر تامین کلسیم هستند.

کارشناس تغذیه استان کرمانشاه توصیه کرد: افراد سالمند مکمل کلسیم استفاده کنند و میزان مورد نیاز مصرف این ماده معدنی را از پزشک خود جویا شوند، استفاده از مکمل کلسیم برای افراد عادی به صورت خود سرانه توصیه نمی‌شود.