

لیست غذاهای بدون کلسیم

منابع غذایی کلسیم رایج هستند و فقط محصولات لبنی نیستند، بنابراین کلسیم به طور معمول مشکلی ایجاد نمی کند. با این حال، برخی از افراد شرایطی دارند که باعث هضم کلسیم بیش از حد غذا در آنها می شود که می تواند باعث مشکلات سلامتی شود. در این موارد، لازم است تغییراتی برای محدود کردن دریافت کلسیم ایجاد شود.

کلسیم در رژیم غذایی متوسط ​​انسان به قدری فراوان است که جستجوی مواد غذایی کاملاً بدون کلسیم تقریباً غیرممکن است. اگرچه برخی استثنای مهم وجود دارد که هیچ کلسیمی ندارند، بهترین راه برای مقابله با رژیم غذایی کم کلسیم، حذف غذاهایی است که دارای مواد معدنی بالا هستند و شامل مواردی که دارای آن کم هستند، مانند طیف گسترده ای از سبزیجات کم کلسیم. در دسترس.

مطابق با UCSF Health مقدار کلسیمی که یک بزرگسال بین ۱۹ تا ۵۰ سال باید روزانه دریافت کند ۱۰۰۰ میلی گرم است. این غذاها بر اساس یک فنجان کمتر از ۱۰۰ میلی گرم کلسیم دارند، بنابراین در رژیم غذایی کم کلسیم در حد اعتدال بی خطر هستند:

- پنیر بری: این پنیر تنها ۵۰ میلی گرم کلسیم دارد.
 - پنیر پارمزان: پارمزان تنها ۷۰ میلی گرم کلسیم دارد.
 - حبوبات: بین ۱۵ تا ۵۰ میلی گرم کلسیم بسته به نوع. همیشه برچسب تغذیه را بررسی کنید.
 - لوبیا چیتی: ۷۵ میلی گرم
 - دانه های سویا: با ۱۰۰ میلی گرم، دانه های سویا درست روی لبه ها هستند، اما همچنان می توانند به رژیم غذایی کم کلسیم کمک کنند.
 - تمپه: ۷۵ میلی گرم
 - لوبیا سفید: ۷۰ میلی گرم
 - برنج قهوه ای: ۵۰ میلی گرم
 - تورتیلا ذرت: ۸۵ میلی گرم، اما این می تواند متفاوت باشد. برچسب تغذیه را بررسی کنید
 - تخمه آفتابگردان: ۵۰ میلی گرم
- سبزیجات کم کلسیم - با کمتر از ۱۰۰ میلی گرم کلسیم در هر فنجان - عبارتند از:

- بوک چوی: ۴۰ میلی گرم
- کاسنی: ۴۰ میلی گرم
- سبزی کولارد: ۵۰ میلی گرم
- ذرت: با داشتن ۱۰ میلی گرم کلسیم در یک فنجان، ذرت یکی از بهترین سبزیجات برای رژیم غذایی کم کلسیم است.
- سبزی قاصدک: ۸۰ میلی گرم
- کلم پیچ: ۵۵ میلی گرم
- کلپ: ۶۰ میلی گرم
- سبزی خردل: ۴۰ میلی گرم
- شلغم: ۸۰ میلی گرم

اینها تنها برخی از غذاهایی هستند که میزان کلسیم نسبتاً کمی دارند. ممکن است افراد دیگری را با بررسی برچسب های تغذیه روی محصولات در سوپرمارکت خود بیابید.

خطرات مرتبط با کلسیم

در حالی که کلسیم مطمئناً فواید خاص خود را برای بدن دارد، مصرف بیش از حد آن می تواند باعث ایجاد مجموعه ای از مشکلات شود. بر اساس موسسه ملی بهداشت وجود کلسیم اضافی در بدن با یبوست و مهار توانایی جذب مواد معدنی مهم مانند آهن و روی مرتبط است.

کلسیم اضافی همچنین با افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان پروستات، در میان انواع دیگر سرطان، مرتبط است، اگرچه قبل از یافتن نتایج قطعی باید تحقیقات بیشتری در مورد این موضوع انجام شود.

حد بالایی کلسیم برای بزرگسالان ۱۹ تا ۵۰ ساله ۲۵۰۰ میلی گرم است که مقدار بسیار بالایی است که معمولاً تنها با استفاده از مکمل های کلسیم به دست می آید. این مکمل ها اغلب برای کمک به استحکام استخوان ها و جلوگیری از پوکی استخوان داده می شود، اما راه های دیگری برای تقویت استخوان ها در کنار افزایش مصرف کلسیم وجود دارد.

مطابق با راهنمای سازمان بهداشت روان و تندرستی که با انتشارات سلامت هاروارد همکاری می کند، مواد مغذی زیر همگی برای کلسیم و استخوان ها مفید هستند:

- منیزیم: به بدن در جذب و حفظ کلسیم کمک می کند. منیزیم را

می توان در مغزها، دانه ها، توفو، غذاهای دریایی، اسفناج و بروکلی یافت.

▪ ویتامین D: مانند منیزیم، ویتامین D به جذب کلسیم کمک می کند و همچنین به تنظیم سطح کلسیم در خون کمک می کند. ویتامین D در برخی غلات غنی شده، ماهی، میگو، صدف و تخم مرغ وجود دارد.

▪ فسفر: همراه با کلسیم برای ساختن استخوان ها عمل می کند، به شرطی که هر دو در حد متعادل مصرف شوند. منابع خوب فسفر شامل گوشت خوک، مرغ، عدس و غلات کامل است.

هر چه بدن کلسیم بیشتری را با موفقیت جذب کند، احتمال اینکه کلسیم به اسیدهای اوریک یا اگزالیک در جریان خون متصل شود، کمتر می شود. هنگامی که به این اسیدها متصل می شود، سنگ های اگزالات کلسیمی تشکیل می شوند که در غیر این صورت به عنوان سنگ کلیه شناخته می شوند.

سنگ کلیه و کلسیم

رایج ترین انواع سنگ کلیه به نام های شناخته شده است اگزالات کلسیم سنگ ها، زیرا تشکیل آنها از اتصال اگزالات به کلسیم در جریان خون یا ادرار است.

اگزالات یک ماده طبیعی است که در اکثر غذاها یافت می شود. از غذا برای انرژی استفاده می شود، و هنگامی که بدن همه چیز را جذب کرد، هر گونه مواد زائد باقی مانده از طریق جریان خون به کلیه ها فرستاده می شود و سپس از آنجا خارج می شود. اگر زیاده بیش از حد وجود داشته باشد، کریستال ها شروع به تشکیل می کنند. هنگامی که این کریستال ها به کلسیم متصل می شوند، سنگ کلیه ایجاد می کنند.

یک تصور غلط رایج این است که با کاهش مقدار کلسیم در رژیم غذایی خود می توانید به طور فعال خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش دهید، اما این درست نیست. سنگ های اگزالات کلسیمی تنها زمانی تشکیل می شوند که اگزالات به کلسیم در کلیه ها متصل شود، اما اگر در معده بچسبند، به طور موثر دفع می شوند.

برای این منظور، مصرف منابع غذایی کلسیم مطابق با توصیه های روزانه ضروری است تا اگزالات در معده ایجاد نشود. مکمل های کلسیم اغلب مقصر افزایش اگزالات کلسیم تشکیل شده در جریان خون به جای

علت رژیم غذایی هستند.

نکته

برای کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه، سلامت هاروارد توصیه می‌کند از غذاهایی که به دلیل داشتن اگزالات زیاد، سنگساز هستند، خودداری کنید. اینها عبارتند از چغندر، شکلات، اسفناج، ریواس، چای و بیشتر آجیل. ممکن است نیازی به اجتناب کامل از آنها نباشد، اما باید در مقادیر کم مصرف شوند.