

در مورد کلسیم

کلسیم ماده‌ی معدنی است که برای ساخت استخوان و دندان کمک می‌کند

دریافت مناسب کلسیم در طول زندگی می‌تواند مانع از پوکی استخوان (استئوپروز) شود. وقتی دچار پوکی استخوان می‌شویم ، استخوان ضعیف و کم کلسیم شده و امکان شکستن استخوان ضعیف به مراتب بیشتر از استخوان قوی است

همچنین کلسیم در قسمت‌های دیگر بدن فعالیت می‌کند. در عضلات و فعالیت آن و ضربان قلب آدمی موثر است

چه مقدار کلسیم مورد نیاز است ؟

از منابع کلسیم در غذا یا مکمل ها mg/day	هدف دریافت کلسیم بر اساس میلی‌گرم در روز mg /day	سن بر اساس سال
2500	1000	مرد و زن 19-50
2000	1200	زن 51-70
2000	1000	مرد 51-70
2000	1200	مرد و زن 71 سال یا بیشتر
2500	1000	زنان باردار یا در دوران شیردهی 19 سال

مقدار کلسیم در برخی غذا های رایج

شیر و شیرهای جایگزین منابع بسیار عالی برای کلسیم هستند. اگر از شیر یا شیرهای جایگزین استفاده نمی‌کنید، غذاهای دیگری هم هستند که به همان اندازه برای تامین کلسیم مناسب هستند. این جدول برخی از غذاهای که منبع کلسیم هستند را به شما نشان می‌دهد



(mg) کلسیم	اندازه پرس غذا	Food
سبزی ها و میوه ها		
سبزی ها		
189	125 mL (1/2 cup)	کولارد(برگ کلم کولارد) بخ زده ، پخته
154	125 mL (1/2 cup)	اسفناج، یخ زده ، پخته
142	125 mL (1/2 cup)	کولارد(برگ کلم کولارد) پخته
132	125 mL (1/2 cup)	شلغم، یخ زده، پخته
129	125 mL (1/2 cup)	اسفناج پخته
104	125 mL (1/2 cup)	شلغم پخته
95	125 mL (1/2 cup)	کال Kale برگ کلم خاص، پخته
میوه		
155	125 mL (1/2 cup)	آب پرتقال که با کلسیم غنی شده باشد
Grains Products	This food group contains very little of this nutrient.	
		☐☐
		☐☐☐
370	250 mL (1 cup)	☐☐☐☐
321-324	250 mL (1 cup)	☐☐☐☐☐☐
291-322	250 mL (1 cup)	3.3% homo, 2%, 1%, skim, chocolate milk
302	250g (4 قاشق) از پودر خشک میوه میلی لیتر شیر می شود	
		☐
396-506	50 g (1 1/2 oz)	☐☐☐☐☐☐☐☐
		☐☐



Processed cheese slices (swiss, cheddar, low fat swiss or cheddar)	50 g (1½ oz)	276-386
Cheddar, colby, edam, gouda, mozzarella, blue	50 g (1½ oz)	252-366
Ricotta cheese	125 mL (½ cup)	269-356
Cottage cheese	250 mL (1 cup)	146-265
<i>Miscellaneous</i>		
Greek yogurt, plain	175 g (¾ cup)	180-212
Yogurt, plain	175 g (¾ cup)	263-275
Yogurt, fruit bottom	175 g (¾ cup)	189-283
Yogurt, soy	175 g (¾ cup)	206
Yogurt beverage	200 mL	190
Kefir	175 g (¾ cup)	198
<i>Meats and Alternatives</i>		
<i>Fish and Seafood</i>		
Sardines, Atlantic, canned in oil, with bones	75 g (2 ½ oz)	286
Salmon (pink/humpback, red/sockeye), canned, with bones	75 g (2 ½ oz)	179-212
Mackerel, canned	75 g (2 ½ oz)	181
Sardines, Pacific, canned in tomato sauce, with bones	75 g (2 ½ oz)	180
Anchovies, canned	75 g (2 ½ oz)	174
<i>Meat Alternatives</i>		
Tofu, prepared with calcium sulfate	150 g (¾ cup)	302-525



Beans (white, navy), canned or cooked	175 mL (¾ cup)	93-141
Tahini/sesame seed butter	30 mL (2 Tbsp)	130
Baked beans, canned	175 mL (¾ cup)	89-105
Almonds, dry roasted, unblanched	60 mL (¼ cup)	93
Other		
Goat's milk	250 mL (1 cup)	345
Cashew beverage, enriched	250 mL (1 cup)	223-331
Rice beverage, enriched	250 mL (1 cup)	319
Almond beverage, enriched	250 mL (1 cup)	312
Coconut beverage, enriched	250 mL (1 cup)	177-223
Blackstrap molasses	15 mL (1 Tbsp)	179

Source: "Canadian Nutrient File 2015

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php

[Accessed April 30, 2016].



This fact sheet is distributed compliments of: