

# حساب و کتاب تامین کلسیم استخوان ها

## هزینه های جایگزینی

های خانوار است. در این مقاله از مجموعه مقالات فوت و فن سعی داریم تا شما را از منابع مهم کلسیم طبیعی با خبر کنیم و با یک حساب سر انگشتی میزان خرجی را که هر کدام از این ذخایر، برای تامین کلسیم بدن خود و خانواده تان روی دست تان می گذارد، بررسی کنیم تا در نهایت به این تصمیم بررسی که آیا گرفتن کلسیم از شیر راه مناسب و مقتصدانه ای است یا خیر؟

حدود ۶۳ درصد کاهش یافته بود، با این اوضاع باید شاهد مصرف کمتر این ماده حیاتی برای جامعه باشیم. موضوعی که باعث طول تر شدن صف مطب دکترها در آینده خواهد شد و سلامت عمومی جامعه را به خطر می اندازد. از طرف دیگر متأسفانه بیشتر خانواده ها برای جبران فوری کمبود ذخایر کلسیم به مصرف مکمل های دارویی رو می آورند که این موضوع خود یکی از راه های خروج ارز و افزایش هزینه

سبیل گرانی ها برای چندمین بار در یک سال گذشته به بازار لبنیات رسید. مسئله ای که نگرانی های کارشناسان تغذیه را برای مشکلات ناشی از مصرف کم و کمتر لبنیات در جامعه برانگیخته است. زهرارشد یکی از همین کارشناسان است که درباره گرانی های اخیر در این حوزه ابراز نگرانی کرده و گفته که مصرف شیر و فرآورده های مرتبط با آن طی یک سال و نیم گذشته به دلیل گرانی ها

### کلسیم را بهتر بشناسیم

قبل از هر چیزی بیایید کمی بیشتر از کلسیم بدانیم . کلسیم یکی از مواد مغذی بدن است که بیشتر بافت استخوانی را تشکیل می دهد. بنابراین وجود کلسیم برای سلامت استخوان ها و رشد صحیح آن ها ضروری است. اما این تنها عملکرد کلسیم در بدن نیست. کمبود این ماده تاثیر بسزایی در پرفشاری خون دارد و بدنی که با کمبود کلسیم دست و پنجه نرم می کند، از اختلالات مربوط به انتقال پیام های عصبی نیز رنج می برد. علاوه بر این کلسیم در سلامت دندان ها و ناخن ها نیز نقش حیاتی دارد. در زیر به میزان کلسیم لازم برای افراد خاص اشاره کرده ایم. بانگاهی به جدول پایین درمی یابیم که نیاز انسان به کلسیم مادام العمر است اما میزان آن در دوره های مختلف از زندگی تغییر می کند.

### منابع طبیعی کلسیم

یکی از شگفتی های طبیعت که نشان از حکمت خداوند دارد، وجود تمام منابع مورد نیاز بدن در طبیعت به شکل خوراکی هاست. به معنای دیگر اگر آدمی سبک مناسب و سالم تغذیه ای داشته باشد، از مصرف مکمل های شیمیایی بی نیاز می شود.

### شیر و لبنیات

شیر و لبنیات یکی از معروف ترین منابع کلسیم طبیعی است. موضوعی که میزان مصرفش متأسفانه رابطه تنگاتنگی با قیمتش دارد. در این روزها که خبرهایی درباره افزایش قیمت شیر در گاوداری ها مطرح شده است، باید منتظر افزایش قیمت ها در سایر محصولات وابسته اعم از خامه، ماست، پنیر و ... باشیم. هم اکنون براساس صحبت های سخنگوی انجمن صنایع فرآورده های لبنی، قیمت یک کیلو شیر فله ای در دامداری ۴۰۰۰ تومان است که موجب افزایش ۳۰ درصدی سایر محصولات خواهد شد. شیر پاکتی پاستوریزه نیز ۵ هزار و ۹۰۰ تومان است که مصرف یک لیوان ۲۵۰ میلی لیتری آن حدود ۱۵۰۰ تومان هزینه دارد.

### کنجد

کنجد از جمله دانه های روغنی است که حاوی

مقادیر قابل ملاحظه ای از کلسیم است. به طوری که نصف فنجان کنجد اندازه سه برابر همان میزان شیر دارای کلسیم است. علاوه بر کلسیم، کنجد حاوی مقادیر زیادی مس، منگنز و تیامین، فسفر، آهن و ویتامین ای است. بدون در نظر داشتن چربی گیاهی این دانه ها، خوردن نیم فنجان معادل ۱۲۰ گرم کنجد می تواند کلسیم مورد نیاز برای سه روز فرد را تامین کند. اکنون قیمت آن ۵۶ هزار تا ۱۱۰ هزار تومان در مدل های بسته بندی شده است که با یک حساب سرانگشتی تامین کلسیم از طریق کنجد روزانه حدود ۲ تا ۴ هزار تومان خرج روی دست تان می گذارد.

### انواع آبزیان

ماهی ها یکی از دیگر منابع طبیعی کلسیم هستند. اما برخی از ماهی ها کلسیم بیشتری نسبت به بقیه دارند. در این میان ماهی سالمون و قزل آلار دریف های بالا قرار گرفته اند. سالمون ماهی است که خوردن آن به دلیل داشتن امگا ۳، پتاسیم، انواع ویتامین های ب و سلنیوم سفارش شده است. خوردن ۲۵۰ تا ۴۰۰ گرم از این ماهی می تواند نیاز روزانه شما به کلسیم را تامین کند. قیمت یک کیلو گوشت خالص ماهی سالمون وارداتی در بازار حدود ۲۶۰ هزار تومان و تامین روزانه کلسیم از این طریق حدود ۶۰ تا ۱۲۰ هزار تومان است. قزل آلانیز دارای میزان ذخایر برابر با سالمون است. اگر قیمت یک کیلو قزل آلای پاک شده در بازار حدود ۴۶ هزار تومان باشد، تامین روزانه کلسیم با ماهی قزل آلای حدود ۱۱ هزار تا ۱۹ هزار تومان در می آید.

### انواع حبوبات

لوبیا سفید یکی از حبوباتی است که به منبع کلسیم و پتاسیم معروف است. یک لیوان لوبیای پخته شده معادل ۵۰ گرم لوبیای خام می تواند نیاز روزانه افراد را به کلسیم و پتاسیم رفع کند. البته ممنوعیت هایی هم در استفاده از این خوراکی وجود دارد. استفاده مداوم و روزانه از لوبیای سفید باعث مشکلات گوارشی مانند نفخ و ورم معده می شود. بنابراین کارشناسان تغذیه مصرف هفتگی آن را در کنار استفاده از سایر منابع کلسیم و پتاسیم توصیه



### شیر بادام

بادام نیز یکی از مغزهای سرشار از کلسیم است. به طوری که برخی از پزشکان برای افرادی که تحمل لاکتوز ندارند، شیر بادام را تجویز می کنند. خوردن روزانه یک لیوان ۲۵۰ میلی لیتری شیر بادام می تواند دو برابر اندازه یک لیوان شیر پاستوریزه کلسیم به بدن تان هدیه دهد. برای درست کردن یک لیوان شیر بادام شما نیاز به ۴۰ گرم مغز بادام دارید که باید به مدت ۱۲ ساعت در آب خیسانده شود. بعد از گرفتن پوسته قهوه ای آن را با یک لیوان آب در مخلوط کن بریزید و مخلوط را از پارچه نظیف رد کنید. شیر بادام شما آماده است. یک لیوان شیر بادام در صورتی که مغز بادام کیلویی ۲۲۰ تا ۲۸۰ هزار تومان باشد، حدود ۹ هزار تا ۱۱ هزار و ۲۰۰ در می آید.

### دیگر منابع کلسیم طبیعی

شرح دادن تمام منابع کلسیم در این مجال میسر نیست بنابراین تنها به نام بردن از آن ها اکتفا می کنیم. جلبک دریایی، تخم شربتی، کاهو و انواع کلم، اسفناج، نخود، عدس، برگ چغندر، پیاز، سنج و انجیر از خوراکی هایی است که به معدن کلسیم معروف هستند.

### کلام آخر

چنان چه در بالا اشاره شد، ما سعی کردیم هزینه مالی برای برطرف کردن نیاز روزانه کلسیم را از راه های مختلف و متنوع بررسی کنیم. اما باید این نکته را به خاطر داشت که نمی توان تنها یک راه برای تامین کلسیم بدن در پیش گرفت چرا که نبود تنوع غذایی مشکلات دیگری در بدن ایجاد می کند. همچنین باید این نکته را نیز مد نظر قرار دهید که قیمت تمام شده تامین کلسیم برای یک فرد در نظر گرفته شده است نه کل خانواده! بنابراین برای تعیین دقیق بودجه لازم باید مبلغ نهایی را در تعداد اعضای خانواده ضرب کنید. به جز یکی دو مورد در بقیه موارد قیمت تمام شده برای تامین کلسیم از راه دیگری به جز شیر فشار اقتصادی زیادی را به خانواده تحمیل می کند.



| سن                           | میزان لازم کلسیم (میلی گرم) |
|------------------------------|-----------------------------|
| صغرتا ۶ ماهگی                | ۲۰۰                         |
| ۶ تا ۱۲ ماهگی                | ۲۶۰                         |
| ۱ تا ۳ سالگی                 | ۷۰۰                         |
| ۴ تا ۸ سالگی                 | ۱۰۰۰                        |
| ۹ تا ۱۳ سالگی                | ۱۳۰۰                        |
| ۱۴ تا ۱۸ سالگی               | ۱۳۰۰                        |
| ۱۹ تا ۵۰ سالگی               | ۱۰۰۰                        |
| ۵۱ تا ۷۰ سالگی مردان         | ۱۰۰۰                        |
| ۵۱ تا ۷۰ سالگی زنان          | ۱۲۰۰                        |
| ۷۱ سال به بالا               | ۱۲۰۰                        |
| خانم های جوان باردار و شیرده | ۱۳۰۰                        |
| خانم های مسن باردار و شیرده  | ۱۰۰۰                        |