



کلسیم یکی از مهم‌ترین مواد معدنی در بدن است که ساختار استخوان‌ها و دندان‌ها را تشکیل می‌دهد و در عملکرد طبیعی عضلات، لخته شدن خون و انتقال پیام‌های عصبی نقش دارد. حدود ۹۹ درصد کلسیم بدن در استخوان‌ها ذخیره شده است و بدن از این مخزن طبیعی برای حفظ تعادل کلسیم استفاده می‌کند. کلسیم به طور طبیعی در مواد غذایی مختلف به‌ویژه محصولات لبنی وجود دارد، اما در صورت نیاز، مکمل کلسیم می‌تواند به تأمین این ماده معدنی کمک کند.

علاوه بر این، ویتامین D نیز برای جذب و نگهداری کلسیم در بدن ضروری است. هر دو ماده باید در بدن به طور متعادل حضور داشته باشند تا عملکرد بهینه داشته باشند؛ بدون ویتامین D جذب کلسیم کاهش یافته و تاثیر آن بر سلامت استخوان‌ها کمتر خواهد شد.

چه میزان کلسیم برای بدن نیاز است ؟

میزان کلسیم مورد نیاز بدن به نوع سن و مرحله زندگی بستگی دارد. بر اساس اطلاعات منتشر شده در سال ۲۰۲۲ توسط دفتر مکمل‌های غذایی، هیئت غذا و تغذیه نیاز روزانه کلسیم را به‌طور کلی برای هر گروه سنی تعیین کرده است.

میزان نیاز به کلسیم تا سن ۵۰ سالگی برای مردان و زنان مشابه است، اما پس از این سن، زنان به مقدار بیشتری کلسیم نیاز دارند. در دوران بارداری نیز کلسیم اهمیت زیادی دارد و می‌تواند خطر پره‌اکلامپسی را کاهش دهد؛ در صورت کمبود، پزشک ممکن است مصرف مکمل کلسیم را توصیه کند. این کمبود ممکن است در مراحل اولیه بدون علائم باشد، اما در صورت تشدید، علائم خود را نشان می‌دهد.

کلسیم و مکمل کلسیم چه فوایدی برای بدن دارد ؟

تراکم استخوان

بدن برای ساخت و حفظ استحکام استخوان‌ها به کلسیم نیاز دارد، به‌ویژه در سنین بالاتر یا برای افرادی که بیشتر در معرض خطر پوکی استخوان هستند، مانند زنان پس از یائسگی و افراد مسن. پوکی استخوان باعث شکنندگی استخوان‌ها شده و خطر شکستگی را افزایش می‌دهد. تحقیقات درباره تأثیر مکمل‌های کلسیم بر کاهش این خطر نتایج متفاوتی دارند؛ برخی نشان می‌دهند مکمل‌ها می‌توانند در پیشگیری از شکستگی مؤثر باشند، در حالی که برخی دیگر این تأثیر را تایید نمی‌کنند. آنچه روشن است، دریافت کافی کلسیم و ویتامین D در کنار ورزش‌های مقاومتی می‌تواند به کاهش خطر پوکی استخوان در آینده کمک کند.

کنترل وزن

نتایج تحقیقات در مورد تأثیر کلسیم بر کنترل وزن نیز متنوع است. برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف بالای کلسیم با کاهش وزن بدن مرتبط است. برخی دیگر نیز حاکی از آن‌اند که مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم کم‌چرب در کنار رژیم‌هایی که مصرف کل کالری را محدود می‌کند، ممکن است خطر چاقی را کاهش داده و به کاهش وزن در افراد چاق کمک کند. همچنین اگر هدف شما کاهش وزن است، مهم‌ترین نکته این است که مصرف کالری‌تان کمتر از میزان کالری مصرفی روزانه باشد. رژیم غذایی باید همیشه متعادل و شامل سبزیجات، میوه، غلات کامل، پروتئین‌های کم‌چرب و چربی‌های سالم باشد.



بهبود سطح کلسیم بدن

اگرچه بیشتر افراد می‌توانند میزان کافی کلسیم را از طریق رژیم غذایی دریافت کنند، برخی افراد در تأمین نیاز روزانه خود به کلسیم با مشکل مواجه هستند. برای مثال، برخی بیماری‌های گوارشی مانند بیماری التهابی روده (IBD) جذب کلسیم را مختل می‌کنند. علاوه بر این، افرادی که به IBD مبتلا هستند معمولاً با داروهایی مانند کورتیکواستروئیدها درمان می‌شوند که میزان دفع کلسیم را افزایش داده و جذب آن را کاهش می‌دهند. افرادی که مصرف غذاهای سرشار از کلسیم در رژیم‌شان کم است، مانند کسانی که رژیم غذایی وگان دارند و از مصرف محصولات لبنی خودداری می‌کنند، ممکن است نیاز به مصرف مکمل کلسیم برای حفظ سطح کافی این ماده معدنی داشته باشند.

بهبود سندروم پیش قاعدگی

سندرم پیش از قاعدگی (PMS) مجموعه‌ای از علائم مانند گرفتگی عضلات، درد شکم و کمر، حساسیت سینه‌ها، تغییرات خلقی

و خستگی است که چند روز تا دو هفته پیش از شروع قاعدگی رخ می‌دهد و با شروع قاعدگی از بین می‌رود. تحقیقات نشان داده‌اند که پایین بودن سطح کلسیم می‌تواند با تشدید این علائم مرتبط باشد. تغییرات در غلظت کلسیم ممکن است به تحریک اعصاب و عضلات منجر شود که علائمی مثل گرفتگی و درد شکمی را تشدید می‌کند. همچنین، پایین بودن سطح کلسیم می‌تواند باعث تغییرات خلقی و تحریک‌پذیری شود. یک مرور مطالعاتی در سال ۲۰۲۰ نشان داد که مصرف مکمل‌های کلسیم در دوزهای ۵۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز می‌تواند شدت علائم PMS مانند احتباس آب، درد، خستگی و افسردگی را کاهش دهد. افزایش مصرف کلسیم از طریق رژیم غذایی نیز می‌تواند تا ۳۰ درصد خطر بروز PMS را کم کند.



بهترین منابع برای دریافت کلسیم

کلسیم در بسیاری از مواد غذایی یافت می‌شود. در اینجا چند منبع عالی کلسیم را که می‌توانید در رژیم غذایی خود بگنجانید، معرفی می‌کنیم:

- ماست: ۴۱۵ میلی‌گرم در هر ۸ اونس (حدود ۳۲ درصد از نیاز روزانه)
- ساردین‌های کنسرو شده با استخوان: ۳۲۵ میلی‌گرم در هر ۳ اونس (حدود ۲۵ درصد از نیاز روزانه)
- شیر بدون چربی: ۲۹۹ میلی‌گرم در هر لیوان (حدود ۲۳ درصد از نیاز روزانه)
- سویای پخته‌شده: ۲۶۲ میلی‌گرم در هر لیوان (حدود ۲۰ درصد از نیاز روزانه)
- اسفناج آب‌پز: ۲۴۶ میلی‌گرم در هر لیوان (حدود ۱۸ درصد از نیاز روزانه)
- ماهی سالمون کنسرو شده با استخوان: ۱۸۱ میلی‌گرم در هر ۳ اونس (حدود ۱۴ درصد از نیاز روزانه)



تداخلات دارویی با مکمل کلسیم

- **دولوته‌گراویر:** مصرف کلسیم همراه با دولوته‌گراویر می‌تواند به‌طور قابل توجهی سطح این داروی HIV را در خون کاهش دهد. توصیه می‌شود دولوته‌گراویر را حداقل دو ساعت قبل یا شش ساعت بعد از مکمل‌های کلسیم مصرف کنید.
 - **داروهای تیروئید:** مکمل‌های کلسیم ممکن است جذب داروهایی که برای درمان کم‌کاری تیروئید (مانند سینتروئید) استفاده می‌شوند را کاهش دهند. این داروهای تیروئیدی باید حداقل چهار ساعت قبل یا بعد از مصرف کلسیم استفاده شوند.
 - **لووتیروکسین :** این دارو برای درمان کم‌کاری تیروئید یا سرطان تیروئید تجویز می‌شود. مکمل‌های کلسیم کربنات می‌توانند مانع جذب لووتیروکسین شوند؛ بنابراین، نباید آن‌ها را در فاصله کمتر از ۴ ساعت پس از مصرف لووتیروکسین استفاده کنید.
 - **لیتیوم:** که معمولاً برای درمان اختلال دوقطبی استفاده می‌شود، مصرف طولانی‌مدت آن ممکن است منجر به افزایش سطح کلسیم خون (هیپرکلسمی) شود. مصرف مکمل‌های کلسیم به همراه لیتیوم می‌تواند این خطر را افزایش دهد .
- همچنین مهم است که کلسیم را جدا از داروهایی مانند سوتالول (ضدآریتمی) و بیس‌فسفونات‌ها که برای درمان پوکی و کاهش تراکم استخوان تجویز می‌شوند، مصرف کنید. استفاده همزمان کلسیم با این داروها می‌تواند جذب آن‌ها را کاهش دهد.

عوارض جانبی احتمالی مکمل کلسیم

مکمل‌های کلسیم با عوارض جانبی همراه هستند. به عنوان مثال، کلسیم کربنات، که یکی از رایج‌ترین انواع کلسیم در مکمل‌هاست، می‌تواند علائم گوارشی مانند نفخ، گاز معده و یبوست ایجاد کند. اگر پس از مصرف مکمل کلسیم دچار علائم گوارشی می‌شوید، مصرف آن همراه با غذا ممکن است این عوارض را کاهش دهد.

تحقیقات همچنین نشان می‌دهند که مصرف مکمل‌های کلسیم با دوز بالا ممکن است خطر ابتلا به برخی شرایط سلامتی مانند بیماری‌های قلبی، سنگ کلیه و سندرم متابولیک را افزایش دهد. بنابراین، مهم است که دوزهای تجویز شده توسط پزشک رعایت

شود و در صورت امکان از دوزهای پایین مکمل کلسیم استفاده کنید.

سخن پایانی

کلسیم یکی از بیشترین مواد معدنی موجود در بدن شماست که نقش حیاتی در توسعه استخوان‌های قوی و سالم و عملکردهای مختلف بدن ایفا می‌کند. بسیاری از مواد غذایی می‌توانند نیاز روزانه شما به کلسیم را تأمین کنند، اما در شرایط خاص یا در صورت کمبود کلسیم در رژیم غذایی، پزشکان ممکن است مصرف مکمل‌های کلسیم را توصیه کنند.

کمبود کلسیم که صرفاً به دلیل رژیم غذایی ایجاد شود نادر است، اما برخی شرایط سلامتی یا تغییرات در زندگی می‌توانند سطح کلسیم بدن را کاهش دهند. تأمین نیازهای کلسیم بدن به حفظ استحکام و ساختار استخوان‌ها، عملکرد قلبی-عروقی و کاهش سطح کلسترول کمک می‌کند.

همچنین شما می‌توانید مکمل کلسیم را از طریق وب سایت جزیره مکمل به راحتی هر چه تمام تر خریداری کنید .

منابع :

- healthline •
- health •

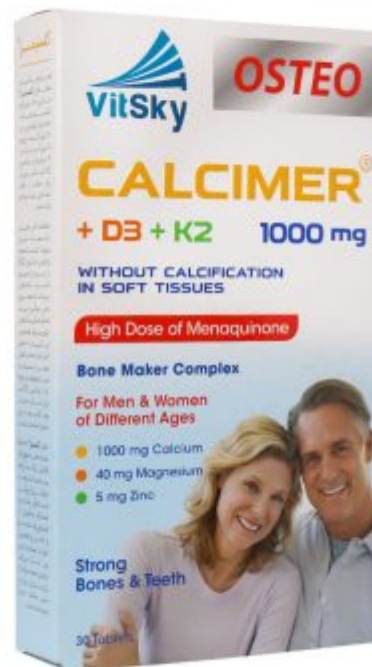
امحصولات مرتبط



.

کلسیم منیزیم زینک کیو آن تی 60 قرص | Calcium magnesium zinc QNT 60 tabs

~~۳۹۰,۰۰۰ تومان~~ قیمت اصلی ۳۹۰,۰۰۰ تومان بود. ۳۷۰,۰۰۰ تومان قیمت فعلی ۳۷۰,۰۰۰ تومان است.



کلسیم ویت اسکای 30 عدد قرص | Vit Sky Calcimer 30 Tabs

~~۱۵۰,۰۰۰ تومان~~ قیمت اصلی ۱۵۰,۰۰۰ تومان بود. ۱۲۰,۰۰۰ تومان قیمت فعلی ۱۲۰,۰۰۰ تومان است.

سوالات متداول

آیا مکمل کلسیم برای همه لازم است یا فقط در شرایط خاصی تجویز می‌شود؟

مکمل کلسیم برای همه ضروری نیست و بیشتر افراد می‌توانند کلسیم مورد نیازشان را از رژیم غذایی دریافت کنند. اما در موارد خاص مانند کمبود کلسیم در رژیم غذایی، بیماری‌هایی که جذب کلسیم را مختل می‌کنند یا شرایط خاصی مثل یائسگی، پزشکان ممکن است مصرف مکمل را توصیه کنند.

چه مقدار کلسیم روزانه برای بدن لازم است؟

میزان نیاز روزانه کلسیم بستگی به سن، جنسیت و شرایط فیزیولوژیک فرد دارد. برای افراد بالغ تا سن ۵۰ سالگی نیاز روزانه حدود ۱۰۰۰ میلی‌گرم است، اما برای زنان بالای ۵۰ و مردان بالای ۷۰ سال این نیاز به ۱۲۰۰ میلی‌گرم می‌رسد.

آیا مصرف مکمل کلسیم با داروهای خاصی تداخل دارد؟

بله، مصرف مکمل کلسیم می‌تواند جذب برخی داروها مانند لووتیروکسین، داروهای تیروئید و برخی آنتی‌بیوتیک‌ها را کاهش دهد.

بهتر است مکمل‌های کلسیم با فاصله زمانی مشخص از این داروها مصرف شوند تا تداخل دارویی ایجاد نشود

مصرف زیاد مکمل کلسیم چه عوارضی دارد؟

مصرف زیاد مکمل کلسیم می‌تواند عوارضی مانند نفخ، یبوست، و گاز معده ایجاد کند. همچنین مصرف دوزهای بالای آن ممکن است خطراتی مانند بیماری‌های قلبی، سنگ کلیه و سندرم متابولیک را افزایش دهد. بهتر است دوز توصیه‌شده توسط پزشک رعایت شود

آیا مکمل کلسیم به کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی (PMS) کمک می‌کند؟

بله، تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف منظم مکمل‌های کلسیم می‌تواند علائم PMS مانند درد، خستگی و تغییرات خلقی را کاهش دهد. مصرف کلسیم کافی از طریق رژیم غذایی یا مکمل می‌تواند به کاهش شدت علائم در بسیاری از زنان کمک کند