

روش های شناسایی کمبود کلسیم در بدن

هنگامی که به میزان کافی کلسیم دریافت نمی کنید، استخوان ها و دندان ها به واقع تحت تاثیر قرار می گیرند. بدن جمع آوری کلسیم از نقاط دیگر مانند استخوان ها را آغاز می کند تا از سطوح عادی کلسیم در جریان خون اطمینان حاصل شود. بیشتر مردم، به ویژه بانوان، فرض می کنند که با کمبود کلسیم در بدن مواجه هستند یا به دریافت هرچه بیشتر از این ماده معدنی نیاز دارند.

کلسیم برای بهره‌مندی از استخوان ها و دندان هایی قوی ضروری است. اما در کمال شگفتی، بیشتر ما به میزان کافی از این ماده معدنی مهم مصرف می کنیم. در حقیقت، ممکن است برخی افراد حتی بیش از اندازه کلسیم دریافت کنند.

جریان مصرف کلسیم به میزان کافی امروز در نتیجه تلاش صنایع لبنی شکل گرفت که سال ها پیش استفاده از محصولات لبنی را به عنوان گزینه ای کلیدی در سلامت استخوان مطرح کرد و همچنین، نوشیدنی هایی مانند آب پرتقال و غلات صبحانه با کلسیم غنی شدند تا سطوح دریافت این ماده معدنی افزایش یابد.

پزشکان نیز تجویز مکمل های کلسیم را به ویژه برای بانوان در راستای کمک به پیشگیری از پوکی استخوان آغاز کردند.

به گفته ژانوپینگ لی، استاد پزشکی و رئیس بخش تغذیه بالینی در دانشگاه یوسی‌ال‌ای، در شرایطی که این اقدام ها خطر سطوح پایین کلسیم را کاهش داده اند، اما در مقابل، خطر برخی نگرانی های سلامت بالقوه مرتبط با دریافت بیش از اندازه کلسیم را افزایش داده اند.

استفاده بیش از اندازه از کلسیم با کلسیفیکاسیون عروق کرونر مرتبط است، که به معنای خطر افزایش یافته ابتلا به بیماری قلبی محسوب می شود.



بدون تردید، کلسیم نقشی فراتر از ساخت استخوان ها و دندان هایی قوی دارد و مصرف کافی آن فوق العاده مهم است.

همانند دیگر مواد معدنی مانند سدیم و پتاسیم، کلسیم برای عملکرد سلولی مناسب و درست در سراسر بدن نیاز است.

هر انقباض عضلانی نیازمند ورود و خروج کلسیم به سلول ها است، به طور گسترده برای هدایت پایانه های عصبی به آن نیاز است، در لخته شدن خون نقش دارد و به عملکرد درست بیشتر سیستم های بدن کمک می کند. بدون کلسیم حتی قلب ما قادر به تپش نیست.

هنگامی که به میزان کافی کلسیم دریافت نمی کنید، استخوان ها و دندان ها به واقع تحت تاثیر قرار می گیرند.

بدن جمع آوری کلسیم از نقاط دیگر مانند استخوان ها را آغاز می کند تا از سطوح عادی کلسیم در جریان خون اطمینان حاصل شود.

آزمایش خون به واقع در بیان این که با کمبود کلسیم مواجه هستید، خوب عمل نمی کند و اسکن استخوان نیز چندان بهتر نخواهد بود.

آزمایش خون احتمالاً سطوح عادی کلسیم را نشان می دهد زیرا بدن توزیع کلسیم را به گونه ای انجام می دهد تا از سطوح عادی آن در خون به منظور انجام فرآیندهای ضروری اطمینان حاصل شود. در این میان اگر سطوح کلسیم در خون نیز پایین باشند، می تواند نشان از شرایطی بحرانی باشد. اسکن تراکم استخوان می تواند به صورت غیر مستقیم بیان کند که آیا به میزان کافی کلسیم دریافت می کنید یا خیر زیرا می تواند ضخامت استخوان ها را آشکار سازد.

اما حتی این گزینه نیز همواره دقیق نیست زیرا حداقل دو عامل در تراکم استخوانی نقش دارند. یکی از آنها میزان کافی کلسیم و دیگری قدرت عضلانی است. شما می توانید کلسیم کافی دریافت کنید، اما اگر تمام روز در تختخواب خود دراز بکشید، استخوان ها شروع به نازک شدن می کنند.

تنها برخی مواقع در زندگی انسان استفاده از مکمل احتمالاً ضروری است. این زمان ها شامل دوران بارداری و پیش و پس از یائسگی می شوند. در دوران بارداری مقدار زیادی کلسیم از بدن مادر خارج می شود. از سوی دیگر، در دوران پیش یائسگی کاهش هورمون استروژن موجب از دست رفتن عضله می شود. در نتیجه، اگر عضله ای برای حمایت وجود نداشته باشد، نیاز به کلسیم برای حفظ استحکام استخوان افزایش می یابد. دریافت این میزان کلسیم از منابع غذایی طبیعی بهترین گزینه است.

محصولات لبنی به طور چشمگیری از سطوح کلسیم بالاتری نسبت به مواد غذایی دیگر برخوردار هستند. سبزیجات برگدار تیره نیز از انتخاب های بسیار خوب هستند.

منبع : عصر ایران