

4 حقائق عن الكالسيوم

كشفت دراسة جديدة أن الكالسيوم قد يساعد النساء لكي يعشن لفنرة أطول، كما أظهرت الدراسات السابقة بعض فوائد هذا الفيتامين. وينصح مجلس الغذاء والتغذية (FNB) في معهد الطب، معظم الناس أن يتناولوا ألف ميليغرام من الكالسيوم يوميًا، لأنه ضروري لوظيفة الجسم- ويساعدك على حماية العظام، ومساعدتك للوقاية الصحية من أمراض عدة مثل مرض "كرون". وفي المقابل، أظهرت العديد من الدراسات أن الكالسيوم يمكن أن يكون ضار.

الكالسيوم قد يطيل حياة النساء

النساء اللواتي يتناولن الكالسيوم يوميًا يتمتعون بعمر أطول، وفقًا لدراسة نشرت في مجلة "علم الغدد الصماء والأيض". وقد رصد باحثون من جامعة "ماكجيل" في مونتريال صحة 9033 شخص في تسع مدن كندية بين عامي 1995 و 2007. ووجد الباحثون أن النساء اللواتي تناولن ما يصل إلى ألف ملغ من الكالسيوم يوميًا إجمالاً تعرضنهم للوأة أقل من غيرهم. كما أكدت الدراسة أن فوائد الكالسيوم نفسها إن كان الفرد يحصل عليها من خلال الطعام أو من خلال الفيتامينات. وأعلن رئيس فريق الباحثين البروفيسور ديفيد غولتزمان في بيان صحفي أن الفوائد نفسها إن أتى الكالسيوم من منتجات الألبان أو غيرها من الأطعمة أو حتى من المكملات الغذائية.

بعض الخضار تحتوي على كمية كالسيوم أكثر من الحليب

عندما كنا أطفالاً، قيل لنا أن نشرب الحليب لنحصل على كمية كافية من الكالسيوم، ولكن تبين أن منتجات الحليب ليست ضرورية للحصول على الكالسيوم. 80 أونصة من كوب حليب يوفر نحو 300 ملغ من الكالسيوم، في حين كوب واحد من الكرنب المجمد يوفر 357 ملغ. والسبانخ المجمدة تحتوي أيضًا على نسبة مرتفعة من الكالسيوم - فكوب واحد من السبانخ يوفر نحو 291 ملغ. ومن الأطعمة الأخرى التي تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم: السردين المعلب (مع العظام)، عصير البرتقال المدعم، والتوفو.

الكثير من الكالسيوم قد يضر القلب

تناول الكالسيوم بنسبة عالية يضاعف أمراض القلب ويزيد خطر الموت في النساء، وذلك وفقًا لدراسة كبيرة نُشرت في شباط 2013 في المجلة

الطبية البريطانية. باحثون من جامعة أوبسالا - السويد، سحبوا بيانات وفيات لـ 61433 امرأة. ووجدوا أن النساء اللواتي تناولن أكثر من 1400 ملغ من الكالسيوم يوميًا كانوا أكثر عرضة للوفاة، كما أن أولئك الذين تناولن أقراص الكالسيوم بالإضافة إلى تناول الوجبات الغذائية التي تحتوي على كمية عالية من الكالسيوم تضاعف احتمال الموت.

الكالسيوم يخفف من أعراض الدورة الشهرية

الكالسيوم قد يساعد في مكافحة أعراض الدورة الشهرية المشتركة مثل التشنجات والإنتفاخ ، و تقلب المزاج. وفي هذا الإطار، خلال العام 1998، قارن مجموعة من الباحثين في جامعة كولومبيا بين كمية الكالسيوم المتناولة يوميًا وبين العلاج البديل عند 466 امرأة تتراوح أعمارهم بين 18 و 45. ونتج عن هذه الدراسة، استخلاص الباحثون بأن تناول 1200 ملغ من الكالسيوم يوميًا يمكن أن يقلل من أعراض الدورة الشهرية عند النساء بنسبة 50 في المئة .