

الكالسيوم



ألكالسيوم ضروري لبناء عظام وأسنان قوية



الكالسيوم عنصر مهم ليس فقط لبناء عظام وأسنان قوية ولكنه يساعد في تقلص العضلات وتنظيم عمل القلب ، معظم الناس يتصورون ان الكالسيوم يوجد في منتجات الحليب فقط ولكن هناك مصادر أخرى للكالسيوم كالعصائر المعززة بالكالسيوم والسريال

يشبه عمل الكالسيوم كعمل المصروف فهو يترسب ويخرج من العظام يومياً، فإذا لم يتم تعويض الكالسيوم بالطعام يومياً، فسوف ينسحب الكالسيوم من العظام ويؤدي الى جعل العظام رقيقة وقابلة للكسر (ويسمى هذا المرض بترقق العظام)



يساعد فيتامين D على امتصاص الكالسيوم من الأمعاء الى أنحاء الجسم ولهذا يرجى التأكد من أن مصادر الأغذية يكون مضافاً إليها فيتامين D

الاحتياج اليومي للكبار من الكالسيوم

18-9 يحتاجون 1300 ملغم

10-50 سنة يحتاجون: 1000 ملغم.

50 سنة وما فوق يحتاجون: 1200 ملغم.

(الاحتياج اليومي من مادة الكالسيوم للأطفال)

من 1-3 سنوات يحتاجون إلى 500 ملغم

500 ملغم تعادل 2 ½ شريحة من الجبن أو 12 أونس من الحليب/ اللبن

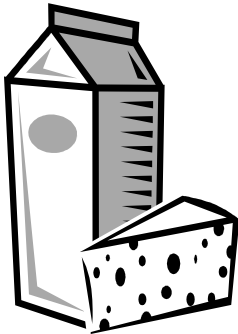
للسهولة قدمي لطفلك 4 أونس من الحليب مع الوجبات الرئيسية الثلاثة

من 4-8 سنة يحتاجون إلى 800 ملغم

800 ملغم تعادل 4 شرائح من الجبن أو 20 أونس من الحليب/ اللبن

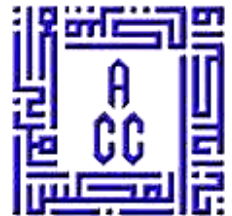
للسهولة قدمي لطفلك 4 أونس من الحليب 5 مرات يومياً مع الوجبات

لحساب النسبة المئوية من الكالسيوم في المادة التي تشتريها أضيفي صفر الى النسبة لتحصلي على ملغم من الكالسيوم
مثلاً 40% = 400 ملغم



محتويات الأغذية من الكالسيوم

الجبن	1 أونس	200 ملغم
عصير مع كالسيوم	6 أونس	200 ملغم
معكرونة مع الجبن	½ كوب	180 ملغم
اللبن	4 أونس	150 ملغم
البودنك	½ كوب	150 ملغم
الكماه	4 أونس	130 ملغم
الاييس كريم	½ كوب	110 ملغم
لوز يابس محمص	1 أونس	80 ملغم
جبنة الكوتاج	¼ كوب	40 ملغم
البركلي	½ كوب	40 ملغم
البيض	واحدة	30 ملغم
زبدة الفستق	2 ملعقة طعام	20 ملغم
ساور كريم	2 ملعقة طعام	30 ملغم



ترجمه وأعداد المجلس العربي الامريكي والكلداني- برنامج الويك أيار 2007
هذه المؤسسة تقدم فرصاً متكافئة في العمل والخدمات