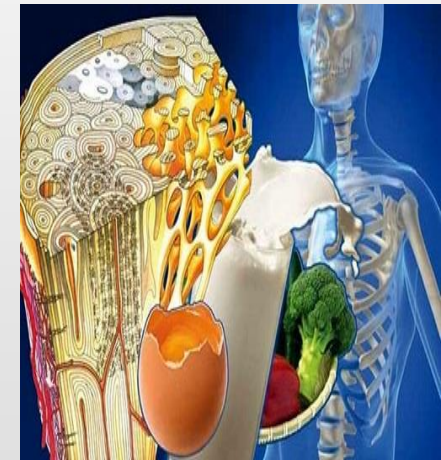


## مواد استخوان ساز کدامند؟



اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا

سال ۱۴۰۲

در حالی که زنان نسبت به مردان به کالری کمتری نیاز دارند، اما نیاز زنان به برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی از مردان بسیار بیشتر است. تغییرات هورمونی مرتبط با قاعدگی، زایمان و یائسگی به این معنی است که زنان در معرض خطر کم‌خونی، ضعیف شدن استخوان‌ها و پوکی استخوان هستند و نیاز به دریافت مواد مغذی بیشتری مانند آهن، کلسیم، منیزیم، ویتامین D و ویتامین B9 (فولات) دارند. کمبود کلسیم می‌تواند منجر به تشدید مشکلات خلقی مانند تحریک‌پذیری، اضطراب، افسردگی و مشکلات خواب شود.

### چقدر کلسیم، منیزیم و ویتامین D نیاز دارید؟

#### کلسیم

برای زنان بزرگسال ۱۹-۵۰ ساله، روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز توصیه می‌شود. برای زنان بالای ۵۰ سال، میزان توصیه شده روزانه ۱۲۰۰ میلی‌گرم است. منابع خوب کلسیم شامل محصولات لبنی، سبزیجات سبز برگ، برخی ماهی‌ها، غلات، پنیرسویا، کلم و کدو سبز است. بدن شما نمی‌تواند بیش از ۵۰۰ میلی‌گرم در هر وعده مصرف کند و تجاوز از مقدار توصیه شده روزانه هیچ فایده‌ای ندارد.

#### منیزیم

منیزیم جذب کلسیم را از خون به استخوان افزایش می‌دهد. در حقیقت، بدن شما نمی‌تواند بدون کلسیم از آن استفاده کند. مقدار توصیه شده USDA برای منیزیم ۳۲۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم در روز است. منابع خوب شامل سبزیجات سبز برگ، کدو سبز، کلم بروکلی، خیار، لوبیا سبز، کرفس و انواع دانه‌ها است.

#### ویتامین D

ویتامین D همچنین برای متابولیسم مناسب کلسیم بسیار مهم است. روزانه ۶۰۰ واحد بین‌المللی را مدنظر داشته باشید. شما می‌توانید ویتامین D را از در معرض نور مستقیم خورشید قرار گرفتن حدود نیم ساعت به صورت روزانه و خوردن غذاهایی مانند ماهی آزاد، میگو، شیر غنی شده با ویتامین D و تخم‌مرغ دریافت کنید.

منبع: دفتر بهبود تغذیه، وزارت بهداشت