

## Hãy bổ sung calci suốt đời

Written by Administrator

Wednesday, 07 December 2011 16:52 - Last Updated Monday, 24 October 2016 11:04

---

Cho tới tuổi 20, xương có thể hấp thụ và dự trữ calci cần thiết cho sự tăng trưởng cơ thể và duy trì các chức năng khác. Sau đó, cơ thể cần nhiều calci hơn để xương chắc. Vì vậy, nếu ta không cung cấp đầy đủ calci, xương sẽ rỗng và dễ gãy.

Xương chỉ mất 99% lượng calci của cơ thể. Khi chế độ ăn uống hàng ngày không cung cấp đủ, calci sẽ được chuyển từ xương vào máu để duy trì nồng độ calci hàng ngày trong máu. Do đó, xương sẽ thưa và yếu. Việc cung cấp calci thường xuyên trong suốt cuộc đời là rất cần thiết nhằm để tránh loãng xương và duy trì sức khỏe của xương.



Chúng xuyên bổ sung calci để tránh loãng xương.

Calci là thành phần khoáng chất chủ yếu của xương. Việc ăn uống đầy đủ calci sẽ giúp hình thành xương khỏe mạnh lúc trẻ và phòng ngừa bệnh loãng xương khi về già. Để tránh khi lượng xương suy giảm nếu chế độ ăn uống thiếu calci kéo dài. Nhiều bằng chứng khoa học cho thấy, ăn uống thiếu hụt calci sẽ gây nên tình trạng giảm khối lượng xương, mất đi xương xốp và gia tăng tỉ lệ gãy xương.

Theo nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng quốc gia, lượng calci tiêu thụ hàng ngày của người Việt Nam trung bình là 482mg. Ngay cả ở Mỹ, phần lớn người dân cũng không ăn uống đầy đủ calci.

## Hãy bổ sung calci suốt đời

Written by Administrator

Wednesday, 07 December 2011 16:52 - Last Updated Monday, 24 October 2016 11:04

---

Người trên 65 tuổi, lượng calci ăn vào chỉ khoảng 600mg/ngày, trong khi cần bổ sung ít nhất 1.200mg/ngày, thiếu hụt lớn hơn trong suốt quãng đời sống. Lưu ý rằng không phải cứ ăn bao nhiêu calci thì cũng hấp thu được bấy nhiêu.

Cũng cần bao nhiêu calci mỗi ngày còn tùy thuộc vào nhu cầu thực tế theo từng thời kỳ. Người trẻ trưởng thành cần khoảng 1.000mg calci mỗi ngày. Trong suốt giai đoạn nhũ nhi, cần có nhu cầu nhu cầu calci hơn mức bình thường. Tuổi thanh thiếu niên, nhất là nữ, cần khoảng 1.200-1.500mg/ngày. Với khẩu phần ăn thông thường của người Việt Nam, cần bổ sung mỗi ngày khoảng 500-1.000mg calci. Việc này bắt buộc nếu bạn đang trong giai đoạn cần nhu cầu calci.

Phụ nữ có thai và cho con bú cũng cần 1.200-1.500mg/ngày để tạo xương cho thai nhi và cung cấp calci qua sữa mẹ cho bé.

Phụ nữ mãn kinh cần 1.000- 1.500mg/ngày do buồng trứng ngừng sản xuất oestrogen, làm giảm hấp thu calci và tăng tình trạng mất xương.

Người già trên 65 tuổi cần 1.500mg/ngày vì khả năng hấp thu calci của tuổi này bị giảm.

Khi chế độ dinh dưỡng hàng ngày không cung cấp đủ lượng calci cần thiết thì có thể uống viên calci 500mg từ 1-2 lần/ngày để phòng tránh thiếu hụt calci. Theo báo cáo từ một hội nghị chuyên đề về calci của Viện Sức khỏe quốc gia Mỹ, liều calci 2.000mg/ngày là an toàn đối với người bình thường. Chưa có bằng chứng khoa học cho thấy liều calci dưới 1.500mg/ngày ảnh hưởng tới thận. Giới hạn an toàn của tổng lượng calci đưa vào cơ thể mỗi ngày là 2.500mg.

Hàm lượng calci trong một số loại viên calci thông dụng gặp: calci sandos 500mg/viên, calci vita 200mg/viên, calcino viên nhai: 180mg/viên, ossopan: 129mg/viên, calcium corbière dung dịch uống: 10ml (90mg/lượng), calcium corbière viên sủi: 82 mg/viên...

# Hãy b sung calci su t đ i

Written by Administrator

Wednesday, 07 December 2011 16:52 - Last Updated Monday, 24 October 2016 11:04

---



Đã có bài viết về các loại thực phẩm giàu canxi và protein để giúp bạn có được sức khỏe tốt nhất. Hãy đọc ngay!