



Calcium



Canxi là khoáng chất phong phú nhất trong cơ thể. Nó được tìm thấy trong một số thực phẩm (đặc biệt là sữa) và được bổ sung trong các loại thực phẩm khác. Cơ thể cần canxi để giúp xương chắc khỏe và thực hiện nhiều chức năng quan trọng. Hầu hết canxi được lưu trữ trong xương và răng giúp hình thành cấu trúc và độ cứng. Canxi còn giúp cho cơ bắp hoạt động và giúp các dây thần kinh vận chuyển tín hiệu giữa não bộ và các phần của cơ thể. Hơn nữa, canxi còn giúp các mạch máu vận chuyển máu đi khắp cơ thể và giúp phát hành các kích thích tố và enzymes có ảnh hưởng đến các chức năng trong cơ thể người.

Ở những độ tuổi khác nhau cơ thể bạn cần lượng canxi khác nhau. Khi bạn mang thai thì cần nhiều canxi hơn khi bạn lớn tuổi để giúp cho xương chắc khỏe.



Những nguồn cung cấp canxi

Sữa, sữa chua và phô mai là những nguồn tự nhiên giàu canxi và là nguồn thực phẩm dinh dưỡng chủ yếu của người dân Mỹ. Những nguồn thực phẩm không chứa sữa bao gồm rau như cải thảo, cải xoăn, bông cải xanh, đậu bắp và cá khô. Rau bina cung cấp canxi nhưng cơ thể khó hấp thụ, vì vậy nó không phải là một nguồn tốt. Hầu hết các loại hạt không chứa lượng canxi cao trừ khi là hạt tăng cường; tuy nhiên chúng cũng giúp bổ sung canxi trong chế độ ăn vì chúng chứa một hàm lượng canxi nhỏ và chúng ta tiêu thụ thường xuyên.



Người lớn cần tối thiểu 3 phần thực phẩm từ sữa để bổ sung đủ canxi mỗi ngày.

Một phần gồm: 1 tách sữa

30g phô mai

200g sữa chua

Sữa chua, sữa đậu nành, sữa bò, đậu hũ và cá khô (đặc biệt là cá có xương ăn được) có hàm lượng canxi cao nhất (200-400mg). Tiêu thụ một phần của một trong những loại thực phẩm này (250ml sữa chua, sữa đậu nành và sữa bò hoặc ½ chén đậu hũ, hoặc 35g cá khô) sẽ giúp bạn có được một nửa nhu cầu canxi hàng ngày. Phô mai cũng là một nguồn cung cấp canxi tốt. Củ cải, cải xoăn, cải thảo Trung Quốc hoặc cải thìa và đậu bắp cũng rất dồi dào canxi và nên được bổ sung vào bữa ăn càng nhiều càng tốt.

Thiếu canxi:

Các triệu chứng của bệnh thiếu canxi không rõ ràng trong một thời gian ngắn nếu bạn không cung cấp đủ lượng canxi trong chế độ ăn uống hàng ngày. Sự lưu hành canxi trong máu được quy định chặt chẽ.

Những triệu chứng của bệnh thiếu canxi bao gồm:

1. Tê và ngứa ran ở các ngón tay,
2. Co cơ bắp,
3. Co giật (như động kinh),
4. Thờ ơ (cực kỳ mệt mỏi),
5. Ăn không ngon,
6. Nhịp tim bất thường.

Về lâu dài, lượng canxi không đủ gây ra bệnh loãng xương nếu không điều trị kịp thời. Nguy cơ gãy xương cũng gia tăng, đặc biệt là ở người già. Thiếu canxi cũng gây nên bệnh còi xương, mặc dù bệnh này liên quan đến thiếu vitamin D nhiều hơn. Mặc dù thiếu canxi không phổ biến nhưng nếu dinh dưỡng trong chế độ ăn hàng ngày dưới mức khuyến cáo có thể mang lại những hậu quả tiêu cực trong thời gian dài.

:

Những nhóm người có nguy cơ mắc bệnh thiếu canxi bao gồm:

1. Phụ nữ sau mãn kinh bởi vì sản xuất estrogen suy giảm làm gia tăng tái hấp thụ xương và làm suy giảm hấp thụ canxi.
2. Phụ nữ dùng kinh nguyệt hoặc phụ nữ không có kinh nguyệt trong độ tuổi sinh đẻ vì bất cứ lí do gì (bao gồm ăn không ngon, vận động viên nữ) đều có nguy cơ thiếu hụt canxi.
3. Những người bị dị ứng với lactose trong sữa bò.
4. Những người ăn chay có thể hấp thụ ít canxi vì họ tiêu thụ nhiều sản phẩm từ thực vật chứa nhiều axit oxalic và phytic.
5. Những người ăn kiêng không dùng các sản phẩm từ động vật có thể không có được canxi đầy đủ.

Triệu chứng của bệnh không hấp thụ lactose là đầy hơi và tiêu chảy. Người ta cho rằng 85% người dân châu Á bị hạn chế khả năng tiêu thụ lactose. Điều này có nghĩa là mọi người tránh sử dụng các sản phẩm từ sữa bò và các sản phẩm từ sữa vì họ cảm thấy khó chịu khi ăn chúng. Sữa đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành là một sự lựa chọn rất tốt cho những người không thể hấp thụ lactose.

Cơ thể người hấp thụ khoảng 30% canxi trong thức ăn nhưng điều này có sự khác biệt tùy thuộc vào loại thực phẩm tiêu thụ. Những yếu tố khác ảnh hưởng đến sự hấp thụ canxi bao gồm:

1. Số lượng tiêu thụ: hiệu quả hấp thụ giảm trong khi lượng canxi tăng.
2. Độ tuổi: lượng hấp thụ canxi ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, những đối tượng cần lượng khoáng chất đáng kể để hình thành xương. Sự hấp thụ giảm đến 15-20% ở độ tuổi

trưởng thành (mặc dù nó có thể gia tăng trong suốt thời kỳ mang thai) và tiếp tục giảm khi bạn có tuổi;

3. Lượng vitamin D: chất dinh dưỡng này thu được từ thực phẩm và được sản xuất khi da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời có cường độ vừa đủ giúp cải thiện sự hấp thụ canxi
4. Những thành phần khác trong thực phẩm: axit oxalic và phytic, được tìm thấy trong một số loài thực vật, liên kết với canxi và làm ức chế khả năng hấp thụ canxi. Những loại thực phẩm chứa hàm lượng axit oxalic cao bao gồm rau bina, cải búp, khoai tây, đậu nành và đậu. Trong số những loại thực phẩm chứa axit phytic cao là các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt và cám lúa mì, đậu, các loại hạt và đậu nành phân lập. Các hợp chất này có mức độ ảnh hưởng đến sự hấp thụ canxi khác nhau.

Nên làm gì khi bạn thiếu Canxi:

Có một số điều bạn nên làm nếu bạn được chẩn đoán thiếu canxi. Có rất nhiều nguyên nhân gây nên bệnh thiếu canxi nên tốt hơn hết bạn nên hiểu rõ nguyên nhân của bệnh.

1. Nếu bạn không cung cấp đủ canxi trong chế độ ăn uống hàng ngày- bắt đầu bằng việc ăn nhiều các sản phẩm từ sữa hơn hay các sản phẩm từ đậu nành và rau chứa nhiều canxi(xem lại phần “Những nguồn cung cấp canxi”).
2. Nếu bạn đang cung cấp đủ lượng canxi nhưng cơ thể không hấp thụ được –
 - a. có thể bạn không tiêu thụ đủ lượng vitamin D. Cách tốt nhất để nhận được vitamin D là từ ánh nắng mặt trời.
 - b. có thể bạn đang sử dụng những loại thuốc làm cản trở sự hấp thụ canxi như thuốc lợi tiểu.

Trước tiên bạn nên điều chỉnh sự cân bằng dinh dưỡng trong khẩu phần ăn hàng ngày hơn là dùng các sản phẩm bổ sung. Tuy nhiên, nếu bạn đã thử những cách trên mà tình trạng thiếu canxi vẫn không thay đổi thì có thể dùng các sản phẩm bổ sung. Nếu nguyên nhân là do bạn không nhận đủ lượng vitamin D, bạn nên sử dụng sản phẩm bổ sung vitamin D và cố gắng tiêu thụ lượng canxi đầy đủ từ chế độ ăn uống. Nếu bạn vẫn tiếp tục bị thiếu canxi sau khi đã thử hết những phương pháp này, bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ. Có một số bệnh rất hiếm, chẳng hạn như ung thư, có thể gây nên tình trạng thiếu canxi. Đừng quá lo lắng vì điều này rất hiếm!

Bệnh loãng xương:

Bệnh loãng xương là một rối loạn đặc trưng vì xương xốp và dễ vỡ. Bệnh này phổ biến ở phụ nữ lớn tuổi, nhưng cũng có thể xuất hiện ở nam giới. Khi lượng canxi thấp hoặc hấp thụ canxi kém thì dễ gây nên gãy xương vì cơ thể sử dụng canxi tích trữ để duy trì các chức năng sinh học bình thường. Loãng xương cũng có thể xuất hiện như một phần của quá trình lão hóa thông thường, đặc biệt ở phụ nữ sau mãn kinh vì sự suy giảm lượng estrogen. Có nhiều nguyên nhân làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh loãng xương bao gồm phụ nữ có thể trạng yếu, ít hoạt động, phụ nữ cao tuổi, hút thuốc lá, uống quá nhiều rượu và gia đình có tiền sử về bệnh loãng xương.

Quá nhiều canxi:

Sử dụng canxi liều cao có thể gây suy thận, mạch máu và vôi hóa mô mềm, tăng canxi niệu (mức độ canxi cao trong nước tiểu) và sỏi thận. Lượng canxi cao có thể gây táo bón. Nó cũng có thể ảnh hưởng đến sự hấp thụ kẽm và sắt, mặc dù ảnh hưởng không nhiều. Tiêu thụ một lượng lớn canxi từ các sản phẩm bổ sung, không phải từ thức ăn, có thể làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh sỏi thận.