


 שלחו להדפסה

כמה סידן צריך כדי לנסות למנוע אוסטאופורוזיס?

סידן הינו המינרל העיקרי החיוני והחשוב ביותר לבניית העצם והוא חיוני בכל הגילאים מינקות ועד זיקנה. מה צריך לאכול כדי לצרוך מספיק סידן, גם כדי לשמור על המשקל וגם על שלמות העצמות?
ד"ר סיגל אילת אדר

בריחת סידן אינה גזירת גורל. ניתן למנוע נזקי אוסטאופורוזיס על ידי אספקת סידן בכמויות הדרושות לבניית עצם.

סידן הינו המינרל העיקרי החיוני והחשוב ביותר לבניית העצם והוא חיוני בכל הגילאים מינקות ועד זיקנה. 99% מהסידן בגוף נמצא בעצמות ולכן חשוב לספק לגוף את הכמות הנדרשת בהתאם לגיל ולמין (לפי הקצובה המומלצת). אם זה לא יקרה, הגוף יוציא אותו מהעצם.

 לחצו כאן להגדיל הטקסט

קראו עוד

[לא רק חלב: המזונות המפתיעים שמכילים סידן](#)

[מה הקשר בין צריכת סידן לירידה במשקל?](#)



הדרך למנוע אוסטאופורוזיס (צילום: shutterstock)

מקורות הסידן

חלב ומוצריו הם המקור העיקרי לסידן. כך למשל, על מנת לקבל כמות סידן כמו זו שיש בכוס חלב, צריך לאכול 400 מ"ג ברוקולי. בנוסף, חלב ומוצריו מספקים קרוב ל- 70% מהסידן בתזונה המערבית.

כמות הסיידן בכוס חלב שווה ל:

קלוריות	משקל מנה (גר')	כמות	מזון
120	200	כוס	חלב
70	270	3 כוסות	כרוב טרי
70	270	3 כוסות (9 תפרחות)	ברוקולי
125	60	1/2 קופסה	סרדינים
205	36	4 כפות	שומשום מלא
230	1 ק"ג	5.5 כוסות	תרד מבושל
230	500 (1/2 ק"ג)	5 יחידות	תפוזים
690	120	100 יחידות (כוס)	שקדים
1500	1.2 ק"ג	7 כוסות	שעועית לבנה מבושלת

ניתן להגיע לכמות סידן מספקת לא רק ממוצרי חלב, אבל ב"עלות קלורית" גבוהה בהרבה. מקורות נוספים לסיידן הם בעיקר ירקות עליים, פירות יבשים, טחינה ומוצרי סויה. אחוזים בודדים מגיעים ממי שתייה לא מותפלים או ממים מינרלים.

דוגמאות לתפריטים דלים בקלוריות ועשירים בסיידן

יום 3	יום 2	יום 1	
כוס חלב 1/2 כוס קורנפלקס	יוגורט 2 משמשים אפרסק 6 שקדים	2 פרוסות לחם מלא 1/2 קופסת גבינה 5% 3 ירקות	בקר
ביוגורט	פרוסת לחם עם כף טחינה גולמית	תפוז	אחרי
2 תפוחי אדמה 300 גרם ארטישוק מבושל כף מיוקל	1/4 עוף סלט ירקות מ: עגבניה, מלפפון, פלפל אדום, גבעול סלרי, פטרזיליה, כף שמן זית	400 גרם דג סלט כרוב: 150 גרם כרוב 1/4 כוס מיץ לימון פטרזיליה או כוסברה 1 כף מיוקל	צהריים
תפוז	מעדן דיאט	פרוסת לחם עם טחינה מלאה וכפית סילאן	אחה"צ
2 פרוסות לחם 1/2 קופסת גבינה 5% 3 ירקות כף טחינה גולמית	1 כוס חלב כוס קורנפלקס	יוגורט 2 משמשים אפרסק 6 שקדים	ערב
10 ענבים	2 תאנים	שלגון דל קלוריות	לילה
כוס חלב לקפה	כוס חלב לקפה	כוס חלב לקפה	בנוסף
1350	1250	1500	קלוריות (בקירוב)
1300	1350	1400	סידן (מ"ג) (בקירוב)

ד"ר סיגל אילת אדר, דיאטנית קלינית ואפידמיולוגית, המכללה האקדמית בוינגייט ואוניברסיטת תל-אביב

תגיות: סידן | אוסטאופורוזיס
חזרה