

Το ασβέστιο στη διατροφή των παιδιών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το ασβέστιο είναι ένα απαραίτητο θρεπτικό συστατικό και το μέταλλο που βρίσκεται σε μεγαλύτερη αφθονία στο ανθρώπινο σώμα.

Ο ρόλος του δεν περιορίζεται μόνο στη δημιουργία υγιών οστών και δοντιών και στη διατήρηση της σκελετικής υγείας, αλλά περιλαμβάνει και άλλες σημαντικές βιολογικές δράσεις, καθώς είναι απαραίτητο για τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και τη σύσπαση των μυϊκών και νευρικών ινών.

Κατά τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας, η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς σε αυτή την περίοδο τα παιδιά έχουν την «ευκαιρία» να χτίσουν ένα γερό σκελετό, μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης άμεσων και μακροπρόθεσμων προβλημάτων που σχετίζονται με τα οστά, όπως η ραχίτιδα και η οστεοπόρωση.

Σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις, οι ημερήσιες ανάγκες σε ασβέστιο, ανάλογα

με την ηλικία, διαμορφώνονται ως εξής:

Ηλικία	1-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
mg ασβεστίου/ημέρα	700 mg	1.000 mg	1.300 mg	1.300 mg

Πώς μπορούν λοιπόν τα παιδιά και οι έφηβοι να καλύψουν τις ημερήσιες ανάγκες τους σε ασβέστιο;

Γάλα και γιαούρτι: Αποτελούν τις σημαντικότερες διατροφικές πηγές ασβεστίου. Ενδεικτικά, ένα ποτήρι γάλα περιέχει περίπου 300 mg ασβεστίου, ενώ ένα κεσεδάκι λευκό γιαούρτι κυμαίνεται στα 250-400 mg, ανάλογα με τον τύπο του. Μετά την ηλικία των 2 ετών, προτείνεται η κατανάλωση γάλακτος και γιαουρτιού με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, τα οποία έχουν την ίδια περιεκτικότητα σε ασβέστιο με τα αντίστοιχα πλήρη.

Τυρί: Τα τυριά, και ειδικότερα τα κίτρινα, περιλαμβάνονται επίσης στις πλούσιες πηγές ασβεστίου, καθώς μια μερίδα των 30 γραμμαρίων (1 φέτα του τοστ ή 1 κομμάτι σε μέγεθος σπιρτόκουτου) προσφέρει περίπου 300-400 mg ασβεστίου ανάλογα με το είδος του τυριού. Η παρμεζάνα, το κασέρι, οι διάφορες γραβιέρες, το κεφαλοτύρι και το έμενταλ βρίσκονται στην κορυφή της λίστας των τυριών με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε ασβέστιο, ενώ τα λευκά τυριά είναι κατά μέσο όρο λιγότερο πλούσια στο εν λόγω θρεπτικό συστατικό. Ωστόσο, τα περισσότερα τυριά, πέρα από το ασβέστιο έχουν και υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, θερμίδες και νάτριο και συνεπώς θα πρέπει να καταναλώνονται σε «ελεγχόμενη» ποσότητα.

Άλλες πηγές ασβεστίου: Εκτός από το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, σημαντικές ποσότητες ασβεστίου περιέχονται και σε άλλα τρόφιμα όπως τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, το μπρόκολο, ορισμένα όσπρια και ξηροί καρποί (ξηρά φασόλια, αμύγδαλα, σουσάμι), καθώς και μικρά ψάρια που καταναλώνονται με τα κόκκαλα (σαρδέλα, αθερίνα, γαύρος).

Τέλος, εκτός από την επαρκή πρόσληψη ασβεστίου μέσω της διατροφής, θα πρέπει να εξασφαλίζεται και η απορρόφησή του σε ικανοποιητικά επίπεδα, η οποία επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες. Συνεπώς:

Μην ξεχνάτε τη βιταμίνη D: Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό. Συνεπώς, θα πρέπει να εξασφαλίζεται επαρκής πρόσληψη μέσω της διατροφής αλλά και τακτική έκθεση στον ήλιο.

Προσοχή στο αλάτι! Η υψηλή κατανάλωση νατρίου μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη απέκκριση ασβεστίου από τα ούρα. Επομένως, θα πρέπει να περιορίζεται

τόσο η χρήση προστιθέμενου αλατιού στο φαγητό όσο και η κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων κι έτοιμων φαγητών με υψηλή περιεκτικότητα σε αυτό.

Περιορίστε την κατανάλωση αναψυκτικών: Τα αναψυκτικά, πέρα από τη ζάχαρη και τις θερμίδες που περιέχουν, φαίνεται ότι σχετίζονται και με τα επίπεδα πρόσληψης ασβεστίου. Η κατανάλωση αναψυκτικών αφενός μπορεί να αντικαταστήσει άλλα θρεπτικά τρόφιμα στη διατροφή του παιδιού, οδηγώντας σε χαμηλότερη πρόσληψη ασβεστίου και αφετέρου έχει συσχετισθεί με μείωση της απορρόφησης ασβεστίου λόγω της υψηλής τους περιεκτικότητας σε φωσφορικά οξέα.

Πηγή: neadiatrofis.gr