

חשיבות הסידן בתפריט

כפי שכולנו כבר יודעים היטב, כאשר לא אוכלים סידן בכמות מספקת, עולה הסיכון ל"ברירת סידן" מן העצמות, או לפי ההגדרה המדויקת יותר "אוסטאופורוזיס", או הידלדלות העצם. מחלה זו כל כך נפוצה, עד כי היא תוקפת אחת מכל שתיים-שלוש נשים מעל גיל 65. הגרוע במחלה זו, הוא שאי אפשר להרגיש בה, עד שקורים שברים במקומות שונים בגוף, ואז, בדרך כלל, כבר מאוחר מדי.

יש גורמים רבים לאוסטאופורוזיס, וכמובן, כמו תמיד, לגנטיקה והתורשה יש חלק נכבד גם במקרה זה: כאשר לאמא יש הידלדלות עצם, לבתה יש סיכון מוגבר ללקות בכך בעצמה. גם הגיל הוא אחד הגורמים החשובים - מעריכים שכל 10 שנים, מופחתת מסת העצמות בערך ב- 7%.

בנוסף לכל זאת, כמובן שרמות ההורמונים משפיעות: בייחוד לאסטרוגן יש השפעה חיונית על בניית העצם. בגיל המעבר, כאשר ישנה ירידה ברמתו, גובר הסיכון להידלדלות מוגברת של העצמות הגוף.

ואיך אפשר בלי להזכיר את הפעילות הגופנית?

ובכן, הפעילות גורמת להפעלת כובד ומשקל על העצמות, ותורמת לבניית עצמות דחוסות וחזקות. לכן, כל מי שאינו מבצע פעילות גופנית כלל, חשוף להידלדלות עצם, וזאת בהשוואה לאנשים הפעילים בכל סוג של פעילות. על פי המחקרים המדעיים, אפילו עליה במדרגות, 3 קומות, פעמיים שלוש ביום, יכולה להגן בפני אוסטאופורוזיס.

תפקידים חשובים לסידן

תפקידי הסידן בגוף כוללים, פרט לחיזוק העצמות, מנגנונים חשובים רבים. ראשית, הסידן דרוש לתפקוד העצבים ומעבר פקודות המוח והתחושות בגוף. ללא סידן בכמות תקינה - פעילות העצבים עלולה להיפגע. שנית, לסידן יש תפקיד בהתכווצות השרירים. ישנו מצב הקרוי "טטנוס היפוקלצמי", כלומר - טטנוס, הנובע מחוסר בסידן. במצב זה השרירים מתכווצים בבת אחת, ונשארים מכווצים. מצב זה עלול להוביל למוות.

בנוסף לאלו, הסידן דרוש ליכולת ההורמונים בגוף לבטא את פעילותם. ועוד דוגמה חשובה: הסידן דרוש לקרישת הדם (בלי סידן - סכנה לדימום יתר), ועוד ועוד..... בגלל התפקידים החשובים כל כך, הגוף שומר על רמה קבועה של סידן בדם, וישנם הורמונים רבים מאוד, האחראיים לכך שרמה זו לא תרד ולא תעלה. העצמות שלנו, מהוות לכאורה "בנק" של סידן למקרה הצורך. כאשר הגוף לא מקבל את הסידן הדרוש לו מן המזון, מוציאים הורמונים מסוימים סידן מן העצמות, במטרה למלא את תפקידם, כלומר לשמור על רמה קבועה של סידן בדם, ולמנוע את בעיות השרירים, העצבים, קרישת הדם.....

מניעת פירוק עצם מיותר

אם ההורמונים "לוקחים" סידן מן העצם, יום אחר יום, במשך שנים - אין פלא שהעצם מדלדלת, והופכת להיות חלשה ושבירה, עד שלבסוף נשברת באמת. אבל, בעוד אי אפשר לעצור את הזמן, וכמו שאצל כולנו יש לבסוף קמטים ושיער שיבה, אצל כולנו גם העצמות לעולם לא ישארו כמו בגיל 20, אלא ילכו וידלדלו עם השנים - את פירוק העצם שנובע ממחסור באכילת סידן - את זה אפשר בהחלט למנוע ולחסוך מן הגוף את הצורך בהוצאת סידן מן העצמות.

כמה סידן צריך?

יש המלצות בינלאומיות, המתקבלות על ידי וועדת הבריאות העולמית.

המלצות אלו משתנות מדי פעם, בהתאם לידע חדש שמצטבר מן העולם כולו. כדוגמה, עד לפני שנים ספורות, המליצו על 800 מ"ג ליום למבוגר, והיום, עלתה הכמות המומלצת לאדם מבוגר ל- 1200 מ"ג סידן ליום. בהריון, בהנקה ולילדים - ישנן המלצות לכמויות שונות מאלו. למרות זאת, אדם הפעיל פיזית, ונמצא הרבה בשמש, הנותנת לגוף ויטמין D שמשפר את ספיגת הסידן, כנראה צריך פחות סידן מאשר אדם שאינו מתנהג כך, ואנשים באזורי אקלים שונים בכדור הארץ צריכים כמויות אחרות.

המקור העיקרי לסידן

למרות שיש סידן גם בשקדים, אגוזים, שומשום, גרעינים, ירקות, פירות... המקור החשוב ביותר לסידן בתזונתנו הוא עדיין החלב ומוצריו. בכדי להגיע לכמות הסידן היומית הדרושה, מבלי לאכול מוצרי חלב כלל, יש לאכול כל כך הרבה שקדים, טחינה וגרעינים... עד כי צריכת הקלוריות היומית גבוהה מן הדרוש ועלולה לגרום להשמנה מהירה. במוצרי החלב, לעומת זאת, יש באופן יחסי הרבה סידן במעט קלוריות, וכך ניתן לשמור על תפריט מאוזן מבחינת כמות השומן והקלוריות יחד עם צריכת סידן נאותה. כדוגמה, במאה גרם של גבינה 5% יש כ- 100 מ"ג סידן, ו- כ- 100 קלוריות. כיום יש גבינות מועשרות בסידן, ואז בגבינה לבנה 5% יש 200 מ"ג סידן בכל מאה גרם, כלומר 500 מ"ג סידן לגביע אחד. אם נרצה להחליף את הגבינה בשקדים, ולקבל 100 מ"ג של סידן משקדים, נאכל 30 גרם (3 כפות בלבד!!!) שקדים ובהן יש כ- 200 קלוריות (פי שניים מאשר בגבינה). ודוגמה נוספת: בפרוסת גבינה צהובה ממוצעת יש כ- 100 קלוריות, ומעל 250 מ"ג סידן!!! בגבינה הצהובה דלת השומן (גבינות של בערך 9% שומן) יש יותר סידן – 300 מ"ג סידן לפרוסה, ובממוצע 50 קלוריות לפרוסה אחת.

המזון	כמות סידן	כמות קלוריות
פרוסת גבינה צהובה 28%	250	100
פרוסת גבינה צהובה 9%	300	50
כוס חלב 3%	200	120
כוס חלב מועשר סידן	380	90
יוגורט 1.5%	260	120
יוגורט 0%	220	55
מאה גרם גבינה 5% תנובה	100	100
מאה גרם גבינה 5% סקי	200	100
מאה גרם ריקוטה 5%	500	95
מאה גרם בולגרית 5%	350	130
כף טחינה	35	45
10 שקדים	25	70

50	60	דג סרדין קטן
70	50	ביצה