

26.03x34.35	1	10	עמוד	לבריאות	25/04/2010	22355072-6
192550						

# כל אחד והסידן שלו

סידן הוא אחד המרכיבים החשובים ביותר בגוף, אולם בכל גיל הוא נדרש בכמות שונה ולמטרות אחרות. איך תדעו שהגוף שלכם צורך אותו במידה הנכונה? לפניכם המדריך השלם לצריכה נכונה של סידן

## מאת ד"ר מיכל גילאון,

דיאטנית קלינית ואפיומולוגית

סידן, המינרל הנפוץ ביותר בגוף האדם, חיוני לתפקודים רבים. רא"שית, אחד התפקודים החשובים ביותר שלו הוא כבניית העצם בתקופת הג"רילה ושמירה עליה בהמשך החיים; אולם יש לו עוד תפקידים רבים: הוא תורם למערכת קרישת הדם, להעב"רה העצבית, לכיווץ השרירים, לכיווץ והרפייה של כלי הדם. במילים אחרות: צריכה מספקת של סידן חשובה בכל גיל לאורך מעגל החיים, מילדות ועד זקנה, ולכל גיל כמות הסידן הנדרשת לו, בהתאם לצרכי הגוף המשתנים.

## תינוקות (מלידה עד 12 חודשים)

למה זה חשוב? תזונת התינוק יוצרת את הבסיס למאגר הרכיבים התזונתיים בגופו. עד גיל 6 חודשים מספק חלב האם (או פורמולה לתינוקות שאינם יונקים) את כל הסידן הנחוץ. מגיל שבעה חודשים עד שנה, הופכת אכילת מוצקים למשמעותית יותר אצל התינוק, וצריכת הסידן ממוזנת אלה עולה באופן משמעותי.

כמה סידן צריך ביום?

מגיל אפס עד חצי שנה - 210 מ"ג; מגיל שבעה חודשים עד שנה - 270 מ"ג.

מה בדאי לאכול?

מתום החודש התשיעי לחיים אפשר להציע לתינוק יוגורט לא ממותק, בייבי פסטה. אחרי גיל שנה ניתן להוסיף לתפריט דייסת על בסיס חלב.

## ילדות

### (גיל שנה עד שמונה)

למה זה חשוב?

תקופת הילדות היא חלון הזדמנויות חד-פעמי ובלתי חוזר לבניית עצמות בריאות וחזקות. גיל הגדילה הוא הב"סיס בו נבנות העצמות שימששו את הגוף לאורך כל החיים.

כמה סידן צריך ביום?

מגיל שנה עד שלוש: 500 מ"ג; מגיל ארבע עד שמונה - 800 מ"ג.

מה בדאי לאכול?

מקלות גזר ומלפפון טבולים בט"חינה, מוצרי חלב לא ממותקים (חלב, גבינה, יוגורט), פירות, בלינצ'ס גבי"נה, אצבעות גבינה.

## גיל ההתבגרות (תשע עד 18)

למה זה חשוב?

בגיל זה מתרחשת התבגרות מינית וגדילה מואצת. צפיפות המינרלים בעצמות בכל הגוף, ובעיקר בעמוד השדרה וברך, עולה באופן משמעותי עד גיל 17 וחצי (אצל בנים) ו-16 (אצל

בנות). צריכה מספקת של סידן בגיל זה עשויה לעזור בהשגת צפיפות עצם מירבית, מה שיהווה את ההגנה הטובה ביותר מפני אוסטיאופורוזיס בהמשך החיים. בגיל זה בו עסוקים בני נוער רבים במראם ובמשקל הגוף שלהם, ומתחילים לעשות דיאטות לא מאוזנות (גם אם אין צורך אמיתי בירידה במשקל). מחקרים שג"עשו בשנים האחרונות העלו כי צריכת סידן עשויה לסייע במניעת השמנה, וכן בהפחתת המשקל ואחוזי השומן בגוף.

ארוחת בוקר בגיל

זה חשובה במיוחד, ומספ"קת את האנרגיה הררושה לגוף בשעות הראשונות של היום. מחקרים העלו כי ארוחת בוקר משפרת את הריכוז ומגבירה את יכולת הצעירים לפתור בעיות. אצל ילדים הנהוגים לאכול ארוחת בוקר נרשמו הישגים גבוהים בלימודים, במיוחד בחשבון ובקריאה.

עוד ממצא מעניין הוא שבני נוער האוכלים ארוחת בוקר צורכים יותר קלוריות ביום מאלה המרלגים עליה - ולמרות זאת, משקלם נשאר נמוך יותר.

כמה סידן צריך ביום?

1,300 מ"ג.

מה בדאי לאכול?

טוסט עם גבינה צהובה וקטשופ, פירות יבשים (צימוקים, תאנים, משמשים), מיץ תפוזים, כריך עם טחי"נה ומיץ גזר, דגני בוקר עם חלב, גר"נולה עם יוגורט ופירות, פריכות אורז עם גביע אישי של קוטג' וירקות, שקית קטנה של בייגלה עם גביע אישי של גבינה לבנה וירקות.

## צעירים

### (19 עד 30)

למה זה חשוב?

בגיל זה מגיעה מסת העצם לשיא. אמנם גדילתן של העצמות הארוכות נפסקה, אולם בניית העצם וביסוסה נמשכים.

אצל חיילים עשויה צריכה מספקת של סידן להפחית את הסיכון לשב"רי מאמץ במהלך אימונים ובפעילות מאומצת. אצל חיילות נרשמת לעתים קרובות עלייה במשקל במהלך השי"רות הצבאי עקב תזונה לא מאוזנת, ולכן חשוב להקפיד ולאכול מספיק סידן גם בתקופה זו.

אצל סטודנטים קיים הצורך להישאר ערניים ומרוכזים במשך שעות רבות: מערכת הלימודים עמוסה, הלחץ בה"גשת עבודות ומבחנים, התימרונים בין

להגן להגן על אמיל

השן ולמנוע עששת.

בנוסף מגבירה הגבינה את

ייצור הרוק, השוטף את החומצה

והסוכרים מהשיניים.

כמה סידן צריך?

1,000 מ"ג.

מה בדאי לאכול?

מרק עדשים, סלט כרוב עם שומשום ואגוזים, כריכי בריאות מלחם מלא עם גבינת ריקוטה או גבינה לבנה, פשטידות גבינה או ברוקולי עם גבינה, קוביות גבינה קשה אחרי האוכל.

## הריון

למה זה חשוב?

העובר המתפתח ברחם

זקוק לסידן על-מנת לפתח

עצמות ושיניים, לב, שרירי

רים ומערכת עצבים, קצב

לב וקרישת דם תקינים.

את כל אלה מספק לו גופה

של אמו, ועם העלייה בכ"מות

הסידן הוא מתמודד

באמצעות הגברת היכולת

לספוג אותו. כאשר תזונת

האישה ההרה לוקה בחוסר

סידן, יילקח הסידן החסר

מהמאגר שבצממותיה של

האם, על-מנת להבטיח את צורכי

העובר. עובדה זו עלולה לגרום ל"י

רידה בצפיפות העצם ופגיעה עתידית

בבריאותה.

להגברת צריכת הסידן במהלך

ההיריון יש יתרונות נוספים: הסידן

עוזר לשמור על רמות תקינות של

לחץ דם, להפחית את שכחות יתר

לחץ דם ורעלת הריונית. צריכה מספ"קת

של סידן במהלך ההיריון עשויה גם

להפחית את שיעור הלידות המוקדמות

וכן את שיעור התינוקות הנולדים במ"שקל

לידה נמוך.

כמה סידן צריך?

עד גיל 18 שנים - 1,300 מ"ג; בגיל

19 עד 1,000 - 50 מ"ג

מה בדאי לאכול?

דגני בוקר מועשרים בסידן עם פיי"רות

וצימוקים, מג'דרה מאורז מלא וע"דשים,

שייק בננה על בסיס חלב, מרק

חומס, סלט חסה, עלי סלק וסלרי,

פסטה אפויה עם קוטג'

## הנקה

למה זה חשוב?

לאחר הלידה ובמהלך ההנקה יש

לשקם את הגוף ולהבטיח את איכות

החלב. נשים מיניקות רבות מדוחות

על עלייה משמעותית בתיאבון, שיחד

עם העייפות המצטברת וחוסר הזמן

לבשל עלולים לגרום לאכילת מזונות

מהירים לא בריאים ולעלייה במשקל.

כמה סידן צריך?

עד גיל 18 שנים - 1,300 מ"ג; 19

עד 1,000 - 50 מ"ג.

מה בדאי לאכול?

הנה כמה רעיונות למזונות פשוטים



## גיל העמידה (51 עד 70)

למה זה חשוב?

אצל נשים, לאחר הפסקת הווסת, יורדת רמת הורמון האסטרוגן, מה שגורם להאצת איבוד העצם, בעיקר בעמוד השדרה. צריכה מספקת של סידן עשויה להפחית את הסיכון לש"ברים אוסטיאופורוטיים בנשים בשלב זה.

מחקרים העלו כי צריכת מוצרי חלב עשויה להגן מפני מחלות לב, בעיקר בזכות השפעתם על גורמי הסיכון למחלות אלה (יתר לחץ דם, השמנה, וכולסטרול גבוה). צריכתם עשויה גם לסייע במניעת סוכרת מסוג 2,

וכן נמצא קשר בין צריכת מוצרי חלב וסיכון מופחת לתסמונת המטבולית, המהווה גורם סיכון הן למחלות לב והן לסוכרת מסוג 2.

כמה סידן צריך?

1,200 מ"ג.

מה בדאי לאכול?

ברוקולי עם שקדים, ירקות ירוקים (כרוב ניצנים, אספרגוס, קולורבי, במיה), יוגורט עם גרנולה, סלט עגב"ניות ומוצרלה, פלפל קלוי עם גבינה מלוחה.

## גיל הזהב (70 ומעלה)

למה זה חשוב?

צריכה מספקת של סידן עשויה להפחית את הסיכון לשברים אוס"טיאופורוטיים, וצריכה של מוצרי חלב משפרת את איכות התזונה ומספקת חלבון איכותי. מחקרים גילו קשר חיובי בין צריכת חלבונים לתכולת המינרלים בעצמות ולירידה בסיכון לשברים, ומכאן שלחלבונים תפקיד חשוב בבריאות העצמות. למוצרי חלב יש גם השפעה מיטיבה על גורמי הסי"כון למחלות לב - יתר לחץ דם, הש"מנה, תסמונת מטבולית וסוכרת מסוג 2.

כמה סידן צריך?

1,200 מ"ג.

מה בדאי לאכול?

יוגורט פרוביוטי ואשכולית, פסטה אפויה עם קוטג', גבינות קשות וגבי"נות שעברו הבשלה (גבינה שוויצרית, פרמזן, צדר ועוד), דייסת קוואקר, סרי"דינים.

## מקורות תזונתיים

חלב ומוצריו מספקים קרוב ל-70 אחוז מהסידן בתזונה המערבית. יתר הסידן מגיע בעיקר מירקות עליים, פירות יבשים, טחינה ומוצרי סויה, ואחוזים בודדים מגיעים ממי השתייה, כולל מי ברז ומים מינרליים.