

## **Bổ sung canxi đúng cách**

Canxi là khoáng chất thiết yếu cho cơ thể, cung cấp đủ canxi giúp cơ thể khỏe

manh và phát triển chiều cao. Việc bổ sung canxi phụ thuộc vào nhu cầu của từng độ tuổi và bảo đảm được bổ sung kèm lượng vitamin D cần thiết thì cơ thể mới hấp thu tốt chất này.

### **1. Có nhiều trong thực phẩm**

Phương pháp bổ sung canxi hiệu quả nhất chính là thông qua các loại thực phẩm thiên nhiên đầy đủ dinh dưỡng và thông qua món ăn bổ dưỡng nhất dành cho trẻ là sữa mẹ.

Canxi có thể được nạp vào cơ thể bằng bữa ăn hàng ngày thông qua một số loại thực phẩm như: Các món hải sản gồm tôm, cua, sò, cá...; các loại rau gồm rau diếp, bắp cải, cải xoăn, cần tây... giúp tăng cường sức khỏe xương. Vitamin K trong rau xanh là yếu tố hình thành của osteocalcin, giúp tích tụ canxi vào xương. Tuy nhiên, khó có thể cân đong đo đếm chính xác hàm lượng canxi nạp vào từ những bữa ăn cũng như phải cân bằng các nhóm chất khác trong khẩu phần. Thông thường, cơ thể chỉ nạp khoảng 20% lượng canxi qua thức ăn, còn lại sẽ bài tiết ra ngoài. Ngoài ra, nên bổ sung canxi từ sữa, sữa chua, các chế phẩm của sữa để giúp phát triển chiều cao.

Cũng như sữa, sữa chua có thể cung cấp canxi và vitamin D cùng những dưỡng chất thiết yếu khác. Trung bình trong hộp 100mg sữa chua có khoảng 110mg canxi. Bên cạnh đóng vai trò cung cấp canxi cho cơ thể, sữa chua còn giúp cân bằng hàm lượng dinh dưỡng giúp phát triển tốt hơn. Vitamin D trong sữa chua cũng giúp canxi được hấp thu tốt hơn cho cơ thể. Để giúp cơ thể hấp thu tối đa lượng canxi trong sữa chua, nên ăn sữa chua trước khi đi ngủ.

### **2. Không tự ý bổ sung canxi bằng thuốc**

Mặc dù có nhiều trong thực phẩm nhưng đối với một số đối tượng có nhu cầu canxi lớn như trẻ em, phụ nữ mang thai, người cao tuổi... thì phải bổ sung thêm. Việc thiếu canxi khá nguy hiểm đối với cơ thể. Trẻ em thiếu canxi không chỉ bị còi xương, chậm tăng chiều cao mà còn bị còi cọc, khóc đêm, hay giật mình khóc thét, đổ mồ hôi trộm... Người lớn thiếu canxi thì bị loãng xương, gai cột sống, gai gót chân, hạ canxi máu. Hạ canxi máu không chỉ gây cảm giác lo âu, mệt mỏi, bị chuột rút, co giật toàn thân mà còn khiến người bệnh bị khó thở, ngất xỉu.

Tuy nhiên, không được bổ sung canxi một cách tùy tiện. Việc uống canxi với liều lượng cao, quá lâu có thể dẫn đến sỏi thận, vôi hóa động mạch. Một số người trung niên thường tự ý bổ sung canxi mà không tuân theo hướng dẫn của thầy thuốc nên thường bị quá liều. Khi quá tải canxi, người bệnh thường khát nước, đi tiểu nhiều, buồn nôn, rối loạn nhịp tim. Nếu gặp các biểu hiện như vậy, người dùng nên dừng uống canxi và đi khám bác sĩ để được điều trị.

### **3. Nếu cần phải bổ sung canxi**

- Nên uống canxi vào buổi sáng, sau bữa ăn khoảng 1 giờ, vì ánh nắng có thể làm tăng khả năng hấp thụ canxi. Dùng canxi làm nhiều lần trong ngày.

- Không ăn quá mặn vì có thể tăng thải canxi qua nước tiểu.
- Không uống canxi cùng với sữa và các chế phẩm của sữa.
- Không nên uống chung canxi với sắt cũng như một số khoáng chất khác như kẽm, đồng... cùng một lúc mà nên tách ra sáng, chiều, tối...
- Hạn chế sử dụng thuốc lá và rượu vì sử dụng hai thứ này cũng khiến cơ thể khó hấp thu canxi.