

5 أطعمة قد تمنحك الكالسيوم وعناصر تعزز صحة العظام

1 سبتمبر، 2026



يُعدّ الحليب من أبرز المصادر الغذائية للكالسيوم المرتبط بصحة العظام، إلا أن خبراء التغذية يؤكدون أن قوة العظام لا تعتمد على الكالسيوم وحده، بل على مجموعة من الفيتامينات والمعادن التي يمكن الحصول عليها من مصادر غذائية متنوعة، وفقاً لتقرير نشره موقع «Health».

1- الخضراوات الورقية الداكنة

تُعدّ الخضراوات الورقية الداكنة كالكيل «الكرنب الأبعد» والبوك تشوي «الملفوف الصيني» من أهم المصادر النباتية للكالسيوم، إذ تتميز بقدرة امتصاص عالية مقارنةً ببعض الخضراوات الأخرى. كما توفر المغنيسيوم وفيتامين K، وهما عنصران أساسيان لتعزيز كثافة العظام والوقاية من هشاشتها، إضافةً إلى دورهما في تقليل الإجهاد التأكسدي الذي يؤثر سلباً على صحة العظام.

2- الأسماك المعلبة

تحتوي أنواع كالسردين والسلمون المعلّبَيْن، خاصةً عند تناولهما

مع عظامهما، على نسب مرتفعة من الكالسيوم إلى جانب فيتامين D وأحماض أوميغا 3 والبروتين. ويسهم فيتامين D في تعزيز امتصاص الكالسيوم، بينما تدعم الأحماض الدهنية والبروتينات بناء الهيكل العظمي وتقليل الالتهابات التي قد تُضعف العظام بمرور الوقت.

3- التوفو

يُعدّ التوفو المصنوع باستخدام أملاح الكالسيوم خياراً غذائياً غنياً بالكالسيوم والبروتين عالي الجودة، إلى جانب احتوائه على الحديد وفيتامين A والمنغنيز. كما يحتوي على مركبات الإيزوفلافون المرتبطة بتحسين صحة العظام وتقليل فقدان الكثافة العظمية، فضلاً عن دورها في دعم صحة القلب وتنظيم مستويات السكر في الدم.

4- المكسرات والبذور

تحتوي المكسرات كاللوز، إضافةً إلى بذور الشيا والسمن، على نسب جيدة من الكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور وفيتامينات مجموعة B. وتؤدي هذه العناصر دوراً مهماً في تعزيز قوة العظام وتقليل خطر الضعف المرتبط بالتقدم في العمر.

5- فول الصويا الأخضر «الإيدامامي»

يُمثّل الإيدامامي مصدراً نباتياً غنياً بالكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور، إضافةً إلى فيتامينات A و E و K. وتشير الدراسات إلى أنه قد يسهم في تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام، خاصةً لدى النساء خلال مرحلة ما بعد انقطاع الطمث.

نمط الحياة لا يقل أهمية عن الغذاء

إلى جانب النظام الغذائي، يؤكد الخبراء أن ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة تؤدي دوراً أساسياً في تقوية العظام. وتُعدّ تمارين حمل الوزن كالمشي السريع والجري وصعود الدرج، علاوةً على تمارين المقاومة، من أكثر الأنشطة فاعليةً في تعزيز كثافة العظام والوقاية من الهشاشة مع التقدم في العمر.