# Cần bao nhiêu canxi để tăng chiều cao tối đa?

**Trẻ từ một đến 3 tuổi cần 500 mg canxi mỗi ngày; từ 4 đến 6 tuổi cần 600 mg; từ 7 đến 9 tuổi cần 700 mg.**

Canxi có vai trò rất quan trọng trong quá trình tạo xương, răng và phát triển của cơ thể. Canxi tham gia vào các phản ứng sinh hóa của quá trình đông máu, đóng trai vai trò quan trọng trong dẫn truyền xung động thần kinh, co cơ, hấp thu vitamin B12, hoạt động của enzyme tụy trong tiêu hóa mỡ…

Canxi cần thiết cho sự phán triển của xương

Hiệu quả hấp thu canxi ở mỗi người phụ thuộc vào các giai đoạn sinh lý của cơ thể, tỷ lệ nghịch với tuổi tác.

Trẻ em có thể hấp thu đến 75% lượng canxi ăn vào. Tuổi thanh niên chỉ còn 20-40%. Người lớn hấp thu kém hơn. Ngoài ra còn tùy thuộc các yếu tố thúc đẩy hay kìm hãm: Vitamin D làm tăng hấp thu canxi, sự có mặt của lactose trong sữa giúp tăng hấp thu, các chất phytat, oxalat, photphat làm giảm hấp thu canxi.

Lối sống năng động, hoạt động thể lực nhiều giúp tăng hấp thu canxi, ngược lại ít vận động, thường xuyên dùng rượu, cà phê, thuốc lá, nước ngọt có ga (nhiều phospho) sẽ làm giảm hấp thu canxi.

VnDoc.com VnDoc - Tải tài liệu, văn bản pháp luật, biểu mẫu miễn phí

Nhu cầu canxi trong ngày được khuyến nghị tùy thuộc vào từng độ tuổi như sau:

- Trẻ bú mẹ: Trong sữa mẹ có đủ canxi cung cấp cho trẻ trong những tháng đầu vào khoảng 300-400 mg mỗi ngày.

- Trẻ từ một đến 3 tuổi: 500 mg một ngày.

- Trẻ 4-6 tuổi: 600 mg một ngày.

- Trẻ 7-9 tuổi: 700 mg một ngày.

- Trẻ vị thành niên từ 10 đến 18 tuổi: 1.000 mg một ngày.

- Người trưởng thành: 1.000 mg một ngày.

- Người từ 50 tuổi trở lên: 1.300 mg một ngày.

- Phụ nữ có thai và cho con bú: 1.200 mg một ngày.

Cơ thể nên được bổ sung canxi từ các thực phẩm giàu canxi như ngũ cốc, sữa và các chế phẩm từ sữa, các loại hạt, rau có màu xanh thẫm, thực phẩm nguồn động vật như cá nhỏ ăn cả xương, tôm tép ăn luôn vỏ, các loại thủy hải sản như cua đồng, ốc...

| Tên thực phẩm | Hàm lượng canxi /100g ăn được (mg) |
|---|---|
| Cá trích hộp | 86 |
| Cần ta | 310 |
| Cần tây | 325 |
| Lá lốt | 260 |
| Rau đay | 182 |
| Rau dền cơm | 341 |
| Rau dền đỏ | 288 |
| Rau dền trắng | 288 |
| Rau má | 229 |
| Rau mồng tơi | 179 |
| Cải xanh | 89 |
| Rau ngót | 169 |
| Rau muống | 100 |
| Sữa tươi | 120 |
| Sữa chua | 120 |
| Phô mai | 760 |
| Cua đồng | 5040 |
| Rạm tươi | 3520 |
| Tép khô | 2000 |
| Ốc các loại | 1300- 1600 |
| Tôm đồng | 1120 |
| Tôm khô | 126 |
| Trai | 668 |
| Lòng đỏ trứng gà | 134 |