

Hy vọng thông tin dưới đây sẽ là nguồn tham khảo hữu ích để bạn nắm rõ được khi bị thiếu canxi nên ăn gì để cung cấp dưỡng chất cho người lớn, trẻ em, bà bầu,.. khi bị thiếu canxi trong cơ thể. Cùng tìm hiểu ngay.



Thiếu canxi ở người lớn nên ăn gì?

Con đường ăn uống chính là cách để bổ sung canxi hiệu quả và an toàn nhất. Vậy bạn đã biết người thiếu canxi nên ăn gì chưa? Xung quanh ta có rất nhiều loại thức ăn và đồ uống giàu canxi, là nguồn cung cấp rất lý tưởng cho cơ thể. Biết được loại thực phẩm nào giàu canxi để có thể chủ động hơn trong việc bổ sung canxi cho bản thân và chính gia đình.

- Bổ sung các loại hải sản chứa nhiều canxi như: tôm, cua, ghẹ, cá, hàu... Bạn có thể sử dụng cá chạch để bổ sung canxi cho người thiếu canxi, bởi lượng

canxi có trong cá chạch chứa hàm lượng cao gấp 6 lần so với cá chép, và gấp 10 lần so với bạch tuộc.



- Nhiều loại rau có chứa nhiều canxi như là: rau cải xoăn, cần tây, bắp cải... Ngoài ra trong rau xanh còn chứa vitamin K, loại vitamin này có chứa hoạt chất osteocalcin giúp tăng hiệu quả tích canxi vào xương.
- Về vấn đề người lớn thiếu canxi nên uống gì thì câu trả lời đơn giản nhất chính là sữa. Tất cả các loại sữa đều có chứa hàm lượng canxi cao, thế nên chúng ta cần có thói quen uống sữa mỗi ngày dù là người lớn hay trẻ nhỏ. Thường trung bình trong 100 ml có chứa khoảng 100 - 110 mg canxi. Nhất là uống sữa đậu nành có nguồn canxi cao hơn cả so với những loại sữa khác.



Bà bầu thiếu canxi nên ăn gì?

Câu hỏi như mẹ bầu thiếu canxi nên ăn gì luôn là mối bận tâm của những thai phụ đang trong thời kỳ mang thai. Mời bạn tham khảo top những thực phẩm mà bà bầu nên ăn để bổ sung canxi hiệu quả nhất được chúng tôi liệt kê dưới đây:

Phô mai, sữa chua

Phô mai cung cấp Canxi, Protein, Vitamin B12 cùng đa dạng các khoáng chất thiết yếu cho mẹ và bé, giúp xương chắc khỏe, tốt cho răng và phòng các bệnh về tim mạch.

Sữa chua không chỉ cung cấp Canxi mà còn bổ sung một lượng lớn lợi khuẩn có lợi cho hệ tiêu hóa bà bầu khỏe mạnh, tăng hấp thu Canxi tối ưu.

Ăn phô mai và sữa chua vừa cung cấp Canxi và khoáng chất khác tốt cho cơ thể, tăng khả năng miễn dịch, hạ huyết áp, giúp duy trì cân nặng, giảm nguy cơ tiểu đường và nguy cơ mắc một số bệnh lý.

Các loại rau lá xanh

Trong các loại rau lá xanh chứa một lượng Canxi và các vitamin, khoáng chất mang đến những lợi ích cho sức khỏe mẹ và thai nhi. Các loại rau lá xanh, bà bầu nên bổ sung vào khẩu phần ăn hàng ngày là rau cải xoăn, rau chân vịt, cải búp, ...



Các sản phẩm sữa

Sữa tươi, sữa bò,.. cung cấp một lượng Canxi rất lớn, tốt cho bà bầu trong suốt giai đoạn mang thai. Không những thế, sữa cung cấp các khoáng chất, cung cấp năng lượng cho cho mẹ bầu khỏe mạnh.

Các sản phẩm từ đậu

Đậu Hà Lan, đậu lăng, đậu nành, đậu phộng, ...cung chất xơ, protein, sắt, axit folic và Canxi rất có ích cho bà bầu.



Các loại hải sản

Hải sản như tôm, cua, cá, ...chứa hàm lượng Canxi rất lớn sẽ là nguồn cung cấp Canxi lý tưởng cho bà bầu. Tuy nhiên, bà bầu tránh ăn những loại hải sản tươi sống chưa được chế biến hay bị ô nhiễm.

Các loại thức ăn chứa vitamin D

Cũng giống như nhiều Vitamin D và các khoáng chất khác, việc bổ sung Vitamin D khi là mang thai là vô cùng cần thiết đối với mẹ bầu. Vitamin D giúp cơ thể hấp

thụ được Canxi, mẹ bầu hãy tích cực ăn những thực phẩm giàu Vitamin D này như bơ, gan đặc biệt là lòng đỏ trứng.



Bổ sung từ thực phẩm chức năng

Bà bầu thiếu Canxi nên ăn gì? Bà bầu nên ăn những thực phẩm giàu Canxi kể trên. Tuy nhiên, chế độ ăn uống chưa đủ bà bầu có thể bổ sung thêm các sản phẩm Canxi như thực phẩm chức năng.

Tham khảo thêm:

- [Sốt xuất huyết nên ăn gì? Top 5+ cách trị sốt xuất huyết để chóng khỏi](#)
- [Huyết áp cao nên ăn gì? Top 10+ "thần dược" không thể bỏ qua](#)

Trẻ sơ sinh bị thiếu canxi mẹ nên ăn gì? Trẻ thiếu canxi nên ăn gì?

Việc bổ sung canxi cho trẻ nhỏ, đặc biệt là trẻ sơ sinh cần được xác định bởi bác sĩ chuyên khoa nhi và chuyên khoa dinh dưỡng, tùy theo từng độ tuổi bé, nhu cầu của từng bé để bổ sung canxi hợp lý. Bố mẹ không nên tự ý dùng các sản phẩm thuốc nhằm bổ sung canxi cho trẻ, việc sử dụng cần có hướng dẫn của bác sĩ. Đối với trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ còn đang bú mẹ thì sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng chính, đồng thời là nguồn bổ sung canxi hiệu quả. Vì vậy chế độ dinh dưỡng của người mẹ là vô cùng quan trọng. Để bổ sung canxi cho trẻ đang bú mẹ, thì việc đầu tiên đó là cải thiện khẩu phần ăn uống cho người mẹ với những thực phẩm giàu canxi như:



- Sữa và các sản phẩm từ sữa (phô mai, sữa chua), lòng đỏ trứng, nước cam,...
- Các loại ngũ cốc và hạt : Hạt đậu, gạo, hạt mè, hạnh nhân, hạt điều, quả óc chó...
- Các loại rau lá xanh thẫm: Rau chân vịt, rau cải thìa, rau cải xoăn, cải bó xôi...
- Thủy hải sản: Tôm , cua, nghêu, sò , ốc, hến,...

- Hấp thụ vitamin D bằng cách tắm nắng buổi sáng cho cả mẹ và bé. Nên tắm nắng cho trẻ vào buổi sáng hoặc buổi chiều vì đây là thời điểm ánh nắng mặt trời cung cấp nhiều vitamin D, nên cho trẻ mặc quần áo mỏng để tiếp xúc với ánh nắng hiệu quả nhất.

Theo khuyến cáo của Bộ Y tế, phụ nữ đang cho con bú cần hấp thụ khoảng 1000 mg canxi mỗi ngày. Nhưng do việc ăn uống bị kiêng khem nên thường bị thiếu hụt canxi sau khi sinh. Vì vậy, các mẹ cũng có thể cung cấp lượng canxi bị thiếu bằng các loại thuốc bổ sung canxi. Tuy nhiên việc dùng thuốc cần phải có sự hướng dẫn của bác sĩ, không nên tự ý dùng thuốc bởi vì khi thiếu một số vi chất khác như thiếu sắt, kẽm, trẻ cũng có một vài triệu chứng như thiếu Canxi.

Đối với trẻ dưới 6 tháng tuổi thì bú mẹ hoàn toàn và tắm nắng thường xuyên (việc này đang rất tranh cãi nên bỏ) là biện pháp tốt nhất giúp bổ sung canxi. Còn với trẻ từ 7 tháng trở lên, đã có thể ăn dặm thì bên cạnh việc bú sữa, uống thêm sữa công thức, thì các mẹ có thể chế biến những thực phẩm giàu canxi để bổ sung vào thực đơn ăn dặm của trẻ.



Tham khảo thêm:

- [Táo bón nên ăn gì? Top 9+ thực phẩm "vàng" trị táo bón hiệu quả nhất](#)
- [Sau sinh mổ nên ăn gì? Top 7+ thực đơn giúp sản phụ chóng hồi phục sức khỏe sau mổ](#)

Thiếu canxi nên ăn trái cây gì?**Cam, quýt**

Cam từ bao đời nay “nổi tiếng” là nguồn cung cấp vitamin C cực kỳ dồi dào. Tuy nhiên, tác dụng của quả cam và quýt không dừng lại ở đó. 1–2kg cam quýt có chứa khoảng 43g canxi. Con số làm ai cũng ấn tượng với hàm lượng canxi trong cam quýt.

Quả mơ khô

Ngoài cam và quýt, mơ cũng dẫn đầu danh sách các loại quả giàu canxi. Dường như vị thơm ngon chưa đủ để nói lên tất cả về quả mơ. Quả mơ, đặc biệt là mơ khô, có chứa rất nhiều canxi: 100g mơ khô có khoảng 5g canxi. Đây là sự lựa chọn hoàn hảo cho tất cả mọi người, đặc biệt là những người thường đi bộ đường dài, đi xe đạp và đi cắm trại.



Dâu tằm

Mặc dù dâu tằm là loại trái cây dân dã và ít được bán ở chợ nhưng dâu tằm lại là nguồn cung cấp canxi tốt cho cơ thể. Chỉ cần ăn 140g dâu tằm, bạn đã nhiễm nhiên nạp vào cơ thể 55mg canxi. Thật tuyệt đúng không nào!

Kiwi

Loại trái cây nhiệt đới có hương vị đậm đà này thực ra là một nguồn “giấu mặt” cung cấp rất nhiều canxi. Cứ mỗi 180g kiwi trung bình có đến 60mg canxi, 100g kiwi chứa 34mg canxi. Do đó, kiwi xứng danh là loại quả xếp thứ 3 trong danh sách những loại trái cây giàu canxi.



Quả chà là

Chà là là một loại trái cây có vị ngọt và cực tốt cho sức khỏe. Đó là lý do tại sao dân gian có câu: “Chà là khỏe bà tốt ông”. Chà là ngoài việc có nhiều công dụng chữa trị các loại bệnh còn là nguồn canxi khá tốt. Mỗi quả chà là có chứa khoảng 15mg canxi.

Quả lê

Mỗi quả lê có chứa khoảng 58mg canxi, giúp xương chắc khỏe khi bạn bổ sung loại thực phẩm này.



Quả sung khô

Bạn thắc mắc sung khô thực sự là nguồn trái cây cung cấp nhiều canxi? 150g sung khô chứa khoảng 241mg canxi và mỗi quả trung bình có khoảng 13mg canxi đấy!

Mận

Mận có nhiều lợi ích không ngờ đối với sức khỏe. Ngoài việc bảo vệ tim, tăng cường tiêu hóa, cải thiện trí nhớ, giúp ích cho đại tràng, mận còn là nguồn cung cấp canxi dồi dào tốt cho xương. 256g mận, đặc biệt là mận khô, cung cấp khoảng 75mg canxi cho cơ thể – một lượng canxi mà không nhiều loại thực phẩm có được.



Trái tắc

Quýt vàng cũng giống như cam, quýt, chúng có hương vị đậm đà, giàu vitamin A, C và nó chứa đến 12mg canxi. Đây có thể được coi là một quả thú vị để thay thế cho cam, quýt khi bạn muốn tìm một hương vị mới.

Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu khi bị thiếu canxi nên ăn gì là tốt nhất để cung cấp dưỡng chất cho sức khỏe. Cảm ơn bạn đã theo dõi bài viết.

Tham khảo thêm:

- [Tiểu đường thai kỳ nên ăn gì? Thực đơn gợi ý cho mẹ bầu bị tiểu đường thai kỳ](#)
- [Gan nhiễm mỡ nên ăn gì? Thực đơn cho người bị gan nhiễm mỡ bạn nên biết](#)