

Nên uống canxi vào lúc nào? Trẻ em nên uống canxi vào lúc nào trong ngày? Những câu hỏi trên luôn được rất nhiều người tìm hiểu thông tin. Mời bạn theo dõi những chia sẻ dưới đây của chúng tôi để nắm rõ đầy đủ nhất về thời điểm thuốc canxi nên uống lúc nào là tốt nhất. Cùng tìm hiểu ngay!

Nên uống canxi vào lúc nào?

Câu hỏi đặt ra canxi nên uống lúc nào? Theo đó, một trong những cách bổ sung canxi tốt và dễ dàng cũng như bổ dưỡng nhất là uống sữa giàu canxi. Để phòng tránh bệnh đau nhức xương khớp, loãng xương, bạn nên uống sữa bổ sung canxi vào buổi sáng vì đây là lúc cơ thể dễ hấp thu canxi nhất nhờ tăng khả năng tổng hợp được Vitamin D – loại vitamin cơ thể hấp thu canxi dễ dàng.

Hơn nữa, dùng canxi nếu vào buổi chiều hoặc tối có thể làm canxi tích tụ lại, hình thành canxi oxalate dễ tăng nguy cơ gây sỏi thận, sỏi tiết niệu.

Tốt nhất, bạn nên uống canxi sau bữa ăn sáng khoảng 1 giờ, vì ánh nắng có thể làm tăng khả năng hấp thụ canxi. Với sữa bổ sung canxi hay uống thuốc viên canxi, bạn cũng không bổ sung quá nhiều canxi trong một lần mà nên chia làm nhiều lần trong ngày. Ngoài ra, khi bổ sung canxi, bạn cũng cần chú ý những điều sau:

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

**Tham khảo thêm:**

- [Thiếu canxi nên ăn gì? Top 7+ thực phẩm giàu canxi tốt cho sức khỏe nhất](#)
- [Táo bón nên ăn gì? Top 9+ thực phẩm "vàng" trị táo bón hiệu quả nhất](#)
- [Sốt xuất huyết nên ăn gì? Top 5+ cách trị sốt xuất huyết để chóng khỏi](#)

Bà bầu nên uống canxi vào lúc nào trong ngày?

Rất nhiều câu hỏi như canxi cho bà bầu nên uống lúc nào? Bầu nên uống canxi vào lúc nào? Theo như các chuyên gia, thông thường, lượng canxi cần thiết cho bà bầu trong từng giai đoạn thai kỳ sẽ khác nhau. Ngoài ra, cũng còn tùy vào cơ địa của mỗi mẹ nhưng nhìn chung, hàm lượng canxi được khuyến cáo bổ sung sẽ như sau:

- Giai đoạn 1 - 3 tháng đầu thai kỳ: Trong giai đoạn này, lượng canxi mà các bà bầu cần được bổ sung mỗi ngày là 800mg. Tuy nhiên, việc sử dụng các viên uống

bổ sung vào thời điểm này là chưa hoàn toàn cần thiết. Các mẹ có thể chú ý đến chế độ dinh dưỡng thường ngày và bổ sung bằng các thực phẩm có chứa canxi như sữa, các loại rau xanh và ngũ cốc...

- Giai đoạn 2 - 3 tháng giữa thai kỳ: Đây là giai đoạn vàng của quá trình hình thành xương của thai nhi. Ở giai đoạn này, nhu cầu bổ sung canxi của mẹ bầu cũng sẽ tăng lên nhiều chính vì thế bên cạnh chế độ ăn uống các mẹ cũng được khuyên bổ sung viên uống giàu canxi và vitamin D3. Thời kỳ này, mỗi ngày mẹ sẽ phải cung cấp khoảng 1.200mg canxi để đáp ứng nhu cầu của cơ thể.

- Giai đoạn 3 - 3 tháng cuối thai kỳ: Đây cũng là giai đoạn mà thai nhi sẽ phát triển mạnh mẽ nhất, mỗi ngày mẹ cần đáp ứng từ 1.500mg đến 2.000mg canxi cho cơ thể.



Khi đã xác định được lượng canxi cần thiết cho các bà bầu cũng như bầu mấy tháng thì uống canxi thì mẹ còn cần phải chú ý đến thời điểm để bổ sung canxi hàng ngày. Việc bổ sung vào thời gian nào để giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt nhất,

tránh gây dư thừa khiến canxi không chuyển hóa được hết là điều vô cùng quan trọng.

Theo các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo, thời gian vàng để bổ sung canxi cho bà bầu chính là thời điểm sau bữa ăn sáng hoặc sau bữa ăn trưa khoảng 1 tiếng. Tuy nhiên, bữa ăn sáng vẫn là thời điểm hợp lý hơn cả. Dưới đây là một số những lưu ý khi bổ sung canxi cho bà bầu:

- Thông thường, việc bổ sung canxi thường được đi kèm với bổ sung sắt. Vậy mẹ bầu nên uống sắt vào lúc nào trong ngày? Mẹ bầu cần lưu ý không được uống bổ sung hai dưỡng chất này cùng lúc mà phải có thời gian giãn cách khoảng 2 – 3 tiếng. Vì nếu uống cùng lúc, canxi sẽ làm cản trở sự hấp thụ sắt của cơ thể.

- Các bà bầu tuyệt đối không được uống canxi bổ sung vào buổi tối. Bởi đây là thời điểm cơ thể không thể hấp thu hết canxi và khiến lượng canxi dư thừa. Lâu ngày sẽ bị tích tụ và gây ra tình trạng sỏi thận. Ngoài ra, uống vào buổi tối còn khiến mẹ bầu bị mất ngủ, ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe.

Tham khảo thêm:

- [Sau sinh mổ nên ăn gì? Top 7+ thực đơn giúp sản phụ chóng hồi phục sức khỏe sau mổ](#)
- [Tiểu đường thai kỳ nên ăn gì? Thực đơn gợi ý cho mẹ bầu bị tiểu đường thai kỳ](#)

Trẻ em nên uống canxi vào lúc nào trong ngày?

Nên cho bé uống canxi vào lúc nào? Phụ huynh nên cho trẻ uống canxi vào buổi sáng trong ngày. Đây là thời điểm tốt nhất để cung cấp nhiều năng lượng cho cả ngày, sau khi uống canxi, trẻ cần phải vận động để cơ thể hấp thụ. Thêm vào đó,

vào buổi sáng, bé sẽ hoạt động dưới ánh nắng mặt trời để tổng hợp vitamin D – đây là chất rất cần thiết để giúp cơ thể trẻ tăng khả năng hấp thu canxi vào xương.

Bạn hãy cho bổ sung canxi cho trẻ sau khi ăn sáng khoảng 30 phút – 1 tiếng, và nhắc nhở trẻ uống thật nhiều nước trong cả ngày để cơ thể hấp thu canxi tối đa.

Tuyệt đối không cho trẻ uống canxi vào buổi chiều và buổi tối trong ngày, vì vào các thời điểm này trẻ ít vận động hơn, cơ thể bé sẽ khó hấp thụ canxi và dễ gây ra nhiều bệnh lý như: táo bón, khó ngủ, mệt mỏi, vôi hóa thận, giảm khả năng hấp thu các chất khác v.v...về lâu dài trẻ dễ có nguy cơ mắc bệnh sỏi thận.



Ngoài ra, cha mẹ còn cần lưu ý đến việc cung cấp canxi phù hợp với từng giai đoạn phát triển của trẻ. Nếu bé đang bước sang giai đoạn dậy thì – thời điểm “vàng” để phát triển mạnh về chiều cao và thể lực, rất cần bổ sung canxi nhiều hơn. Nếu được cung cấp lượng canxi phù hợp với nhu cầu cơ thể, trẻ sẽ đạt

được chiều cao tối đa, xương khớp chắc khỏe, hệ miễn dịch tốt, phòng tránh được bệnh loãng xương khi trưởng thành. Lúc này, mẹ nên duy trì chế độ dinh dưỡng phong phú với những thực phẩm giàu canxi cho bé và kết hợp uống canxi bổ sung để trẻ được phát triển toàn diện.

Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu nên nên uống canxi vào lúc nào khi mang thai, uống canxi vào lúc nào để hấp thụ một cách tốt nhất. Cảm ơn bạn đã theo dõi bài viết.

Tham khảo thêm:

- [Gan nhiễm mỡ nên ăn gì? Thực đơn cho người bị gan nhiễm mỡ bạn nên biết](#)
- [Huyết áp cao nên ăn gì? Top 10+ "thần dược" không thể bỏ qua](#)