MỤC LỤC

Giới thiệu
1. Thực phẩm giàu axit oxalic
- Rau cải xanh
- Củ cải đường
2. Thực phẩm giàu axit phytic
- Ngũ cốc nguyên hạt
- Các loại đậu
3. Thực phẩm giàu protein động vật
- Thịt đỏ
- Sữa và sản phẩm từ sữa
4. Thực phẩm giàu natri
- Thực phẩm chế biến
- Muối
5. Đồ uống có cồn và caffeine
- Rượu
- Cà phê
Kết luận
Tài liệu tham khảo

Giới thiệu

Canxi là một khoáng chất thiết yếu cho cơ thể, đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe xương và răng, cũng như hỗ trợ chức năng cơ và thần kinh. Tuy nhiên, một số loại thực phẩm khi tiêu thụ quá mức có thể làm giảm lượng canxi trong cơ thể, dẫn đến các vấn đề về sức khỏe như loãng xương và yếu cơ. Bài viết này sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về những loại thực phẩm này và cách chúng ảnh hưởng đến nguồn canxi dự trữ trong cơ thể.

1. Thực phẩm giàu axit oxalic

Rau cải xanh

Rau cải xanh chứa nhiều axit oxalic, một chất có thể kết hợp với canxi trong ruột và tạo thành oxalat canxi, một hợp chất không hòa tan và không thể hấp thụ được. Điều này làm giảm lượng canxi mà cơ thể có thể hấp thụ từ thực phẩm.

Củ cải đường

Củ cải đường cũng chứa axit oxalic, và khi tiêu thụ quá mức, nó có thể gây ra tình trạng tương tự như rau cải xanh.

2. Thực phẩm giàu axit phytic

Ngũ cốc nguyên hạt

Ngũ cốc nguyên hạt chứa axit phytic, một chất có thể kết hợp với canxi và các khoáng chất khác, làm giảm khả năng hấp thụ của chúng. Mặc dù ngũ cốc nguyên hạt có nhiều lợi ích cho sức khỏe, nhưng tiêu thụ quá mức có thể ảnh hưởng đến lượng canxi trong cơ thể.

Các loại đậu

Đậu cũng chứa axit phytic, và khi ăn quá nhiều, nó có thể làm giảm lượng canxi hấp thụ.

3. Thực phẩm giàu protein động vật

Thịt đỏ

Thịt đỏ chứa nhiều protein và photpho. Khi tiêu thụ quá mức, photpho có thể kết hợp với canxi trong máu, làm giảm lượng canxi có sẵn cho xương và răng.

Sữa và sản phẩm từ sữa

Mặc dù sữa và các sản phẩm từ sữa là nguồn cung cấp canxi tốt, nhưng tiêu thụ quá nhiều protein từ các sản phẩm này có thể làm tăng bài tiết canxi qua nước tiểu.

4. Thực phẩm giàu natri

Thực phẩm chế niến

Thực phẩm chế biến thường chứa nhiều natri. Natri cao có thể làm tăng bài tiết canxi qua nước tiểu, dẫn đến mất canxi.

Muối

Tiêu thụ quá nhiều muối cũng có thể gây ra tình trạng tương tự, làm giảm lượng canxi trong cơ thể.

5. Đồ uống có cồn và caffeine



Rượu và cà phê

Rượu

Rượu có thể làm giảm khả năng hấp thụ canxi của cơ thể và làm tăng bài tiết canxi qua nước tiểu.

Cà phê

Caffeine trong cà phê có thể làm tăng bài tiết canxi qua nước tiểu, đặc biệt khi tiêu thụ quá mức.

Kết luận

Việc duy trì một chế độ ăn uống cân bằng và hợp lý là rất quan trọng để bảo vệ nguồn canxi dự trữ trong cơ thể. Hãy hạn chế tiêu thụ quá mức các loại thực phẩm đã nêu trên và đảm bảo bổ sung đủ canxi từ các nguồn thực phẩm khác như sữa, rau xanh, và các loại hạt.

Tài liệu tham khảo

1. Did you know that certain foods block calcium absorption? – Bone & Joint
2. Calcium – Consumer
3. Calcium – Health Professional Fact Sheet
4. Osteoporosis: Are there any foods I should avoid?
5. Calcium Absorption from Food Products: Food Matrix Effects – PMC