BHARATH SAMACHAR DIGITAL

6, నవంబర్ 2026, శుక్రవారం

భారత్ సమాచార్

కాల్షియం లోపంతో ఎముకలు బలహీనపడతాయా..?



భారత్ సమాచార్, లైఫ్ స్టైల్ : శరీరంలోని ఎముకలు, దంతాల దృఢత్వానికి కాల్షియం ఎంతో అవసరం. అంతేకాకుండా కండరాల సంకోచం, గుండె పనితీరు, నరాల వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయడంలోనూ ఈ ఖనిజం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆహారంలో తగినంత కాల్షియం అందకపోతే శరీరం ఎముకల్లో నిల్వ ఉన్న కాల్షియంను వినియోగించుకుంటుంది. దీర్ఘకాలంలో ఎముకల సాంద్రత తగ్గి బలహీనపడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వయసు పెరిగినవారు, మెనోపాజ్ దశలో ఉన్న మహిళలు ఈ విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

కాల్షియం స్థాయిలు బాగా తగ్గినప్పుడు చేతులు, కాళ్లలో తిమ్మిర్లు, నరాల్లో జలదరింపు, కండరాల పట్టేయడం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. దీర్ఘకాలికంగా ఎముకలు బలహీనపడితే చిన్నపాటి ప్రమాదాలకే ఫ్రాక్చర్లు వచ్చే అవకాశం ఉంది. పిల్లల్లో తీవ్రమైన కాల్షియం, విటమిన్ డి లోపాలు ఎముకల ఎదుగుదలను ప్రభావితం చేసి రికెట్స్‌కు దారితీయవచ్చు. అయితే అరచేతులు, అరికాళ్ల నొప్పులు, రాత్రిపూట చెమటలు వంటి లక్షణాలు కాల్షియం లోపానికి ప్రత్యేకమైన సంకేతాలు కావు. లక్షణాల ఆధారంగా మాత్రమే లోపాన్ని నిర్ధారించలేం.

కాల్షియం పొందేందుకు రోజువారీ ఆహారంలో పాలు, పెరుగు, జున్ను, రాగులు, నువ్వులు, సోయాబీన్స్, టోఫు వంటి పదార్థాలను చేర్చుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా మునగాకు, తోటకూర వంటి ఆకుకూరలు కూడా మంచి పోషక వనరులు. ఎముకలతో సహా తినగలిగే చిన్న చేపల ద్వారా కాల్షియం లభిస్తుంది. అయితే అన్ని ఆకుకూరల్లోని కాల్షియం శరీరానికి ఒకే స్థాయిలో అందదు. పాలకూరలో ఆక్సలేట్లు ఉండటం వల్ల కాల్షియం శోషణ పరిమితం కావచ్చు.

కాల్షియం శరీరానికి అందాలంటే విటమిన్ డి కూడా అవసరం. తగినంత సూర్యరశ్మి, సమతుల ఆహారం, క్రమం తప్పని వ్యాయామం ఎముకల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడతాయి. కాల్షియం సప్లిమెంట్లను సొంతంగా అధిక మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది కాదు. లోపం ఉందని అనుమానం వచ్చినా, ఎముకలు తరచూ విరుగుతున్నా వైద్యులను సంప్రదించాలి. అవసరమైతే పరీక్షల ఆధారంగా చికిత్స, ఆహార మార్పులు సూచిస్తారు.

© 2026 Bharath Samachar