<http://www.m.webmd.com/a-to-z-guides/news/20161024/review-says-calcium-supplements-wont-harm-the-heart>

نقد و بررسی های جدید می گویند مکمل های کلسیم به قلب آسیب نمی رسانند

با توجه به دستورالعمل جدید، مکمل های کلسیم با توجه به سطح مورد نیاز بدن می توانند برای قلب بی ضرر باشند. در طول دهه ی گذشته تعدادی از مطالعات، در مورد این که آیا مصرف مکمل های کلسیم ممکن است باعث بیماری های قلبی و یا سکته ی مغزی شوند، سوالاتی را مطرح کرده اند. درست در همین ماه، یک مطالعه در مورد بزرگسالان در آمریکا انجام شد که مصرف کنندگان مکمل های کلسیم احتمال بیشتری نسبت به ایجاد پلاک در عروق قلب دارند و اعلام کردند که کلسیم موجود در مکمل ها می تواند یک جز از گرفتگی عروق باشد.

اما بررسی جدید که توسط بنیاد ملی پوکی استخوان (NOF) راه اندازی شده است، به یک نتیجه گیری خلاف تحقیقات قبلی رسیده است.

این تحقیقات با ایجاد تعادل و شواهد موجو،د ارتباط بین مصرف مکمل های کلسیم و بیماری های قلبی را پشتیبانی نمی کند. هر چند دریافت کلسیم از مواد غذایی مانند شیر، ماست، پنیر و سویا هنوز هم ترجیح داده می شود، ولی مکمل ها می توانند شکاف های موجود در بدن را پر کنند و نیاز بدن به کلسیم را برطرف کنند که مقدار آن به رژیم غذایی فرد وابسته است.

درحالی که آن ها ممکن است باعث ایجاد نفخ، یبوست و سنگ کلیه شوند و با توجه به پژوهش محققان قلب و عروق، استفاده ی طولانی مدت از آن ها باعث بیماری قلبی شود ولی نقش آن ها در پیشگیری از پوکی و شکستگی استخوان بسیار روشن است.

برخی از مطالعات فردی مصرف زیاد کلسیم را به مقدار کمی با بیماری های قلبی و سکته ی مغزی مرتبط دانسته اند.

به طور کلی افراد جوان تر ۱۰۰۰میلی گرم کلسیم در روز، زنان بالاتر از ۵۰ سال و مردان بالاتر از ۷۰سال باید روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم مصرف کنند.