

دراسة: المياه المعدنية مصدر كالسيوم خالٍ من السعرات الحرارية



الخميس 6 يوليو 2017 05:07 م

قال باحثون إن المياه المعدنية الغنية بالكالسيوم مصدر جيد للحصول على هذا العنصر الحيوي مثلها تماما مثل الحليب أو المكملات الغذائية

وقالت الباحثة تيريزا جروبنر من جامعة لايبنتس الألمانية في هانوفر لرويتز هيلث في رسالة عبر البريد الإلكتروني، إن الخاصية المميزة في المياه المعدنية كمصدر للكالسيوم أنها بديل عن الحليب ومنتجاته خالٍ من السعرات الحرارية

وأضافت أنه في عالم يتزايد فيه باطراد عدد من يعانون من الوزن الزائد أو البدانة، من المهم تخفيض كمية السعرات الحرارية والترويج لبدائل تلبى الحاجة إلى الكالسيوم بعيدا عن الحليب ومنتجاته العالية السعرات

وتركز البحث -الذي موله الاتحاد الألماني لشركات المياه المعدنية- على مدى امتصاص الجسم للكالسيوم من خمسة منتجات مختلفة كل منها يحتوي على 300 ملليغرام منه، وهي ثلاثة أنواع من المياه المعدنية والحليب ومكمل غذائي

وشارك في الدراسة 21 رجلا وامرأة وأكد الباحثون في النسخة الإلكترونية من "دورية الكلية الأميركية للتغذية" أنه لم يكن هناك أي فرق في كيفية امتصاص الجسم للكالسيوم من المصادر الخمسة المختلفة، كما أن المواد المعدنية الأخرى في المياه لم تؤثر على امتصاص الكالسيوم

وقالت جروبنر إن معظم أنواع المياه المعدنية تضع على عبواتها كميات المواد المعدنية التي تحتوي عليها، وكلما احتوت المياه على كمية أكبر من الكالسيوم كانت مصدرا أفضل له

ويتعين على الشخص البالغ أن يشرب لترين من المياه المعدنية التي تحتوي على 500 ملليغرام من الكالسيوم في اللتر يوميا وفقا للمعايير الألمانية التي تحث على تناول 1000 ملليغرام من الكالسيوم يوميا في حين تصل الكمية في الولايات المتحدة إلى 1300 ملليغرام من الكالسيوم يوميا