

الكالسيوم أم فيتامين د: أيهما أفضل لصحة العظام؟

الأربعاء 7 يناير 2026 08:00 م

يلعب الكالسيوم وفيتامين د دورين متكاملين في الحفاظ على قوة العظام. فالكالسيوم هو المكوّن الأساسي الذي يمنح العظام بنيتها وصلابتها، بينما يعمل فيتامين د كعامل مساعد يسمح للجسم بامتصاص الكالسيوم والاستفادة منه بكفاءة. لذلك، لا يكفي تناول الكالسيوم وحده من دون توفر فيتامين د، كما أن فيتامين د وحده لا يكون فعالاً إذا كان الكالسيوم غير كافٍ في النظام الغذائي، وفق تقرير لموقع «فيري ويل هيلث» الطبي.

هل أحدهما أفضل من الآخر؟

تشير الدراسات الطبية إلى أنه لا يمكن تفضيل أحد العنصرين على الآخر عندما يتعلق الأمر بصحة العظام. فالتوازن بينهما هو الأساس. نقص الكالسيوم قد يدفع الجسم إلى سحب هذا المعدن من العظام، ما يؤدي مع الوقت إلى ضعفها وزيادة خطر الكسور. في المقابل، يؤدي نقص فيتامين د إلى ضعف امتصاص الكالسيوم حتى لو كانت كمياته كافية في الجسم. كما أن الإفراط في تناولهما قد يسبب آثاراً جانبية مثل حصى الكلى أو اضطرابات هضمية.

المصادر والاحتياجات اليومية

يمكن الحصول على الكالسيوم من منتجات الألبان، والخضار الورقي، والتوفو، والأسماك المعلبة، بينما يتوفر فيتامين د في الأسماك الدهنية، وصفار البيض، والأطعمة المدعمة، إضافة إلى التعرض المعتدل لأشعة الشمس. توصي الإرشادات الصحية بتناول 1000 إلى 1300 ملغ من الكالسيوم يومياً، و600 وحدة دولية من فيتامين د لمعظم البالغين. ويُفضّل اعتماد الغذاء المتوازن أولاً، مع استشارة الطبيب قبل اللجوء إلى المكملات الغذائية.