

منابع گیاهی کلسیم

لبنیات تنها منبع کلسیم نیست. بلکه می‌توانید این ماده‌ی معدنی را از میوه‌ها و سبزی‌جات متنوع نیز دریافت کنید. با ما باشید تا با این میوه‌ها و سبزی‌جات بیشتر آشنا شوید.



همشهری آنلاین: لبنیات تنها منبع کلسیم نیست. بلکه می‌توانید این ماده‌ی معدنی را از میوه‌ها و سبزی‌جات متنوع نیز دریافت کنید. با ما باشید تا با این میوه‌ها و سبزی‌جات بیشتر آشنا شوید.

وقتی اسم کلسیم به میان می‌آید همه به یاد یک لیوان شیر یا یک کاسه ماست و پنیر می‌افتیم. خیلی‌ها که از محصولات لبنی خوششان نمی‌آید نیز قید کلسیم را می‌زنند. اما تنوع در نعمت‌های الهی به قدری بالاست که می‌توانید جایگزین دیگری پیدا کنید.

منابع کلسیم

لبنیات تنها منبع کلسیم نیست. بلکه می‌توانید این ماده‌ی معدنی را از میوه‌ها و سبزی‌جات متنوع نیز دریافت کنید. با ما باشید تا با این میوه‌ها و سبزیجات بیشتر آشنا شوید.

میوه‌ها

اگر نسبت به لاکتوز حساسیت دارید یا به هر دلیل دیگری به سراغ شیر و محصولات لبنی نمی‌روید نگران نباشید. خبر خوب اینکه می‌توانید با کاهش مصرف محصولات لبنی و افزایش مصرف میوه و سبزی‌جات به میزان کافی از این ماده‌ی معدنی جذب کنید. میوه‌هایی مانند پرتقال، انجیر، زردآلوی خشک و آلو جزو پرکلسیم‌ترین میوه‌ها هستند. توصیه می‌کنیم میوه‌ها را به صورت خام و خارج از وعده‌های غذایی میل کنید تا ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در آن‌ها بهتر جذب بدن شوند.

سبزی‌جات

به سراغ پیاز، شاهی، بروکلی، جلیک‌ها، اسفناج، کلم کاله (کیل)، کلم برگ و دیگر کلم‌ها بروید که سرشار از کلسیم هستند.

حبوبات

لوبیاهای سفید، قرمز، نخود و عدس جزو منابع گیاهی کلسیم هستند.

آجیل‌ها

هم فال است و هم تماشا. هم لذت می‌برید و هم کلسیم جذب می‌کنید. بادام، گردو و پسته جزو منابع سرشار کلسیم هستند.

سبزی‌جات معطر

سبزی‌جات معطر تازه و خشک شده نیز سرشار از کلسیم هستند. حتماً به سراغ نعنا، آویشن، رازیانه، گلپر، مریم گلی، جعفری و ریحان بروید.

دیگر منابع گیاهی کلسیم

شیر نارگیل جزو منابع خوب کلسیم محسوب می‌شود که به راحتی نیز جذب بدن می‌شود. دانه‌ی کنجد و تخم شربتی نیز از منابع مهم کلسیم هستند و مصرف روزانه‌ی آن‌ها به شما توصیه می‌شود.

کلسیم به همراه رفا

کلسیم به همراه پتاسیم برای بدن لازم است. سبزی‌جات، حبوبات، میوه‌ها و سبزی‌جات معطر ذکر شده میزان کلسیم مورد نیاز

بدن را تا حد زیادی فراهم می‌کنند. اما لازم است که در عین حال به فکر افزایش پتاسیم و بخصوص ویتامین D بدنتان نیز باشید تا کلسیم بهتر جذب شود. توصیه می‌کنیم روزانه یک ربع در معرض آفتاب قدم بزنید.