

۵ خوراکی غیر لبنی سرشار از کلسیم

کلسیم برای حفظ سلامت استخوانها ضروری است و اولین موردی که برای تأمین این ماده به ذهن ما می رسد لبنیات است.



سلامت نیوز: کلسیم برای حفظ سلامت استخوانها ضروری است و اولین موردی که برای تأمین این ماده به ذهن ما می رسد لبنیات است. اما کلسیم مورد نیاز بدن ما تنها از محصولات لبنی تأمین نمی شود. در واقع کلسیم در موادی باور نکردنی از سبزیجات گرفته تا یک برش پرتقال پنهان شده است. در این مطلب ما به شما مواردی را معرفی می کنیم که با اضافه کردنشان به سبد خرید می توانید منبع غنی از کلسیم را از آن خود کنید.

سبزیجات (برگهای خوراکی)

سبزیجاتی با برگهای سبز تیره همانند اسفناج، حاوی کلسیم و دیگر ویتامین ها و مواد معدنی هستند. این سبزیجات مفید از بهترین گزینه های یک تغذیه سالم به شمار می روند. سالاد اسفناج و یا خوردن یک وعده اضافی از سبزیجات در وقت نهار می تواند کلسیم مورد نیاز بدن شما را تأمین کند.

مواد غذایی غنی شده

غذاهای آماده معمولاً شهرت بدی دارند اما اغلب آنها با ویتامین ها و مواد معدنی همانند کلسیم غنی شده اند. غلاتی که در صبحانه هستند، بهترین گزینه از این دست و بهترین راه برای جذب کلسیم می باشند؛ البته باید مراقب شکر افزوده آنها باشید.

پرتقال

این همه مرکبات خوشمزه، هرکدام حاوی کلسیم می باشند. یک برش پرتقال تازه نه تنها سیستم ایمنی بدن شما را بالا می برد بلکه باعث می شود فرم استخوان بندی بدن را در فرم ایده آل خود حفظ کنید.

بادام

بادام حاوی کلسیم و ویتامین E است که هر دوی آنها سلامت مو و ناخنهای شما را تضمین می کنند. یک مشت، بادام کلسیم مورد نیاز روزانه بدنتان را تأمین خواهد کرد.

لوبیا چیتی

لوبیا سرشار از پروتئین، فیبر و کلسیم است و یک ماده غذایی عالی و مقرون به صرفه است که به راحتی میتوانید به دستور غذایی خود اضافه کنید.