

## 5 τροφές για γερά κόκαλα!

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν δεν είσαι λάτρης των γαλακτοκομικών προϊόντων, υπάρχουν και άλλες εναλλακτικές τροφές για να έχεις γερά και δυνατά κόκαλα. Τι θα έλεγες, λοιπόν, να εντάξεις στην διατροφή σου μερικές super τροφές που ξεχωρίζουν για τη νοστιμιά τους;

### 1. Σόγια

Οι τροφές σόγιας είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες και αποτελούν μια καλή λύση για να αυξήσεις την πρόσληψη ασβεστίου. Ο μέσος ενήλικας χρειάζεται περίπου 1 γραμμάριο αυτού του θρεπτικού συστατικού κάθε μέρα. Μισό φλιτζάνι τυρί σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο περιέχει περίπου 25% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόληψης ασβεστίου.

### 2. Λιπαρά ψάρια

Για να απορροφήσει ο οργανισμός σου το ασβέστιο που χρειάζεται, πρέπει να εμπλουτίσεις τη διατροφή σου με τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D. Ο σολομός, οι σαρδέλες και ο τόνος αποτελούν ιδανικές πηγές της βιταμίνης.

### 3. Αμύδαλα

Περίπου 20 αμύδαλα παρέχουν σχεδόν το ένα δέκατο της ποσότητας του

ασβεστίου που χρειάζεται καθημερινά ένας ενήλικας.

#### 4. Μπρόκολο

2 φλιτζάνια βρασμένο μπρόκολο εξασφαλίζουν το 12% της συνιστώμενης πρόσληψης ασβεστίου και το 20% της συνιστώμενης πρόσληψης φωσφόρου.

#### 5. Μικρά ψάρια (όπως σαρδέλες, μαρίδα)

Με την προϋπόθεση ότι θα φαγωθούν με το κόκαλο αποτελούν εξαιρετική πηγή ασβεστίου και φωσφόρου.

Σύμφωνα με την κλινική διαιτολόγο - διατροφολόγο, Βάσια Καρπαθίου, για γερά οστά και δόντια, χρειάζεται επαρκή πρόσληψη ασβεστίου (1000 mg ημερησίως), φωσφόρου (700 mg ημερησίως), μαγνησίου, καθώς και βιταμίνης D, που είναι απαραίτητη για τη ρύθμιση του μεταβολισμού του ασβεστίου. Το γάλα και τα γαλακτοκομικά έχουν καθιερωθεί ως η τροφή των οστών κα

Πηγή: [ikypros.com](http://ikypros.com)