

20 Αυγούστου 2016

Από ποιες τροφές θα λάβετε ασβέστιο αν δεν πίνετε γάλα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν δεν

τρώτε γαλακτοκομικά προϊόντα καλό είναι να **αυξήσετε την πρόσληψη άλλων τροφών που είναι πλούσιες σε ασβέστιο**. Ας δούμε ποιες **αλλαγές πρέπει να κάνετε στις διατροφικές σας συνήθειες** και ποιες είναι εκείνες οι τροφές που θα σας εφοδιάσουν με το απαραίτητο ασβέστιο.

Βιταμίνη D. Μια ισορροπημένη διατροφή θα πρέπει να περιλαμβάνει επαρκείς δόσεις βιταμίνης D, αφού η τελευταία βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου. Το φως του ήλιου βοηθά το σώμα να δημιουργήσει με φυσικό τρόπο βιταμίνη D.

Όσπρια. Τα όσπρια έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο, αλλά και σε πρωτεΐνη. Ειδικά τα φασόλια είναι ίσως η καλύτερη επιλογή, αφού ένα φλιτζάνι μαγειρεμένων φασολιών έχει 154mg ασβεστίου.

Σολομός κονσέρβα. Μόλις 85 γραμμάρια σολομού περιέχουν 181mg ασβεστίου. Ο σολομός είναι επίσης εξαιρετική πηγή ω-3 λιπαρών οξέων.

Ξηροί καρποί. Τα αμύγδαλα και τα φιστίκια Βραζιλίας περιέχουν περίπου 100mg ασβεστίου ανά μερίδα σερβιρίσματος.

Πηγή: altsantiri.gr