

12 Ιανουαρίου 2017

Πώς ένα παιδί που δεν πίνει γάλα θα καλύψει τις ανάγκες του σε ασβέστιο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Η παιδική ηλικία αποτελεί μια περίοδο κατά την οποία οι ανάγκες σε ορισμένα θρεπτικά συστατικά αυξάνονται σημαντικά, προκειμένου να επιτευχθεί ένας υγιής ρυθμός ανάπτυξης.

Μεταξύ αυτών, το ασβέστιο καταλαμβάνει ιδιαίτερα σημαντική θέση, αφού η επαρκής πρόσληψή του είναι απαραίτητη για το «χτίσιμο» ενός γερού σκελετού και τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης άμεσων και μακροπρόθεσμων προβλημάτων που σχετίζονται με τα οστά, όπως η ραχίτιδα και η οστεοπόρωση.

Το γάλα είναι σίγουρα μία από τις πλουσιότερες διατροφικές πηγές ασβεστίου, γι' αυτό και η καθημερινή κατανάλωσή του από τα παιδιά καλύπτει συνήθως μεγάλο μέρος των ημερήσιων αναγκών τους σε ασβέστιο. Από την άλλη όμως, δεν αποτελεί και τη μοναδική πηγή του εν λόγω απαραίτητου συστατικού. Έτσι, σε περιπτώσεις όπου ένα παιδί δε συνηθίζει να καταναλώνει γάλα, οι ανάγκες του μπορούν να καλυφθούν από άλλες πηγές.

Ειδικότερα, το γιαούρτι και τα τυριά είναι εξίσου καλές πηγές ασβεστίου, καθώς ένα κεσεδάκι λευκό γιαούρτι και μία μερίδα τυριού (30 γραμμάρια, δηλαδή 1 φέτα του τοστ ή 1 κομμάτι σε μέγεθος σπιρτόκουτου) προσφέρουν αντίστοιχη ή και σε πολλές περιπτώσεις υψηλότερη ποσότητα ασβεστίου, συγκριτικά με το γάλα. Βέβαια, στην περίπτωση των τυριών είναι σημαντικό να εφαρμόζεται ο «κανόνας του μέτρου», καθώς τα περισσότερα από αυτά, πέρα από το ασβέστιο, έχουν και υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, θερμίδες και νάτριο.

Από την άλλη, ένα μέρος της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης ασβεστίου μπορεί να καλυφθεί και από άλλες πηγές, όπως τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, το μπρόκολο, ορισμένα όσπρια και ξηροί καρποί (ξηρά φασόλια, αμύγδαλα, σουσάμι), καθώς και μικρά ψάρια που καταναλώνονται με τα κόκκαλα (σαρδέλα, αθερίνα, γαύρος).

Πηγή: neadiatrofis.gr