

## Η σημασία του ασβεστίου στην εφηβεία

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



H

εφηβεία αποτελεί μια περίοδο, που χαρακτηρίζεται από έντονη αύξηση του ρυθμού ανάπτυξης των παιδιών και κατ' επέκταση των αναγκών τους σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.

Μεταξύ αυτών, ιδιαίτερα σημαντική θέση κατέχει το ασβέστιο, που είναι απαραίτητο για το «χτίσιμο» ενός γερού σκελετού, την επίτευξη μέγιστης οστικής μάζας και την πρόληψη μελλοντικών προβλημάτων, όπως η οστεοπόρωση και τα

σχετιζόμενα με αυτή κατάγματα.

Έτσι, η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου για αγόρια και κορίτσια ηλικίας 14-18 ετών διαμορφώνεται στα 1300 mg και θα πρέπει να καλύπτεται από καθημερινή κατανάλωση πλούσιων πηγών του. Ειδικότερα, το διαιτολόγιο ενός εφήβου θα πρέπει να περιλαμβάνει καθημερινά 3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων, κατά προτίμηση χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά. Ενδεικτικά, ένα ποτήρι γάλα περιέχει περίπου 300 mg ασβεστίου, ένα κεσεδάκι λευκό γιαούρτι από 250 έως 400 mg, ανάλογα με τον τύπο του, ενώ 30 γραμμάρια τυρί προσφέρουν 300-400 mg ασβεστίου.

Παράλληλα, θα πρέπει να δίνεται έμφαση και στην τακτική κατανάλωση άλλων τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο, όπως τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, το μπρόκολο, τα ξερά φασόλια, τα αμύγδαλα, το σουσάμι, καθώς και τα μικρά ψάρια που καταναλώνονται με τα κόκκαλα. Από την άλλη, δε θα πρέπει να ξεχνάμε και τη σημασία της επαρκούς πρόσληψης βιταμίνης D, που είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)