



## الكالسيوم (Calcium)



**الكالسيوم** هو من أهم المعادن في الجسم. الكالسيوم مهم لأنه يساعد في الحفاظ على قوة العظام والأسنان. وكلما تقدمنا في السن تحتاج أجسامنا إلى المزيد من الكالسيوم.

مصادر الأطعمة الأساسية الغنية بالكالسيوم هي **مشتقات الحليب**: كالحليب والجبنه واللبن.

الأسماك المعلبة (مع عظامها)، ومنتجات فول الصويا التي أضيف إليها الكالسيوم، و تحتوي البقول والمكسرات على كميات أقل من الكالسيوم.

حاول أن تتناول أربعة مقادير (١٢٠٠-١٣٠٠ ملغ) من الأطعمة الغنية بالكالسيوم كل يوم.

المقدار يعادل: ٣٠٠ ملغ من الكالسيوم

مصادر الكالسيوم من مشتقات الحليب أو بدائلها: (Dairy or dairy alternative sources of calcium)

- كوب واحد من حليب البقر/الماعز، الحليب الرائب أو لبن الكيفير
- كوب واحد من حليب الصويا التي تمت إضافة الكالسيوم إليه
- ٤/٣ كوب من حليب الغنم
- ملعقتا طعام من الحليب المجفف
- لتر واحد من لبن العيران
- كوب واحد من الكاسترد
- شريحتان أو ٥٠ غرام من الجبن
- كوبان من الجبن القريش (cottage cheese) (١-٢٪ دسم)
- ٣٥ غرام من جبنه الحلو
- علبة صغيرة واحدة (٢٠٠ غرام) من اللبنة أو اللبنة

مصادر الكالسيوم من غير مشتقات الحليب: (Non-dairy sources of calcium)

- علبة صغيرة من السردين أو السلمون (مع عظام)
- ٢٠ غرام من السمك المجفف
- ١٠٠ غرام من التوفو
- ٣٠٠ غرام من التاميه
- كوبان من فول الصويا
- ٣ أكواب من الحمص، اللوبياء أو الفاصوليا البيضاء
- ٤/٣ كوب من اللوز
- ٥ ملاعق من الطحينة
- كوبان من الملفوف الصيني (المطبوخ)، الملفوف الصيني bok choy (المطبوخ)، السبانخ (المطبوخة)
- ٣ أكواب من الكرنب (المطبوخ)
- ٣ أكواب من البامياء (المطبوخة)
- ٦ أكواب من البروكلي (المطبوخة)

ورقة معلومات رقم ٦  
(Factsheet No 6)

الأكل الصحي وتقدم السن  
(HEALTHY EATING AND AGEING)