



## Ασβέστιο (Calcium)



**Το ασβέστιο** είναι ένα από τα πιο σημαντικά ανόργανα συστατικά [minerals] στο σώμα. Το ασβέστιο είναι σημαντικό γιατί βοηθά να κρατά τα οστά και τα δόντια δυνατά. Καθώς μεγαλώνουμε, το σώμα μας χρειάζεται περισσότερο ασβέστιο.

Οι κύριες πηγές τροφίμων με ασβέστιο είναι τα **γαλακτοκομικά προϊόντα**, όπως: γάλα, τυρί και γιαούρτι.

Οι κονσέρβες ψαριών (με κόκαλα), τα προϊόντα σόγιας με επιπρόσθετο ασβέστιο, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί περιέχουν μικρότερες ποσότητες ασβεστίου.

**Σκοπεύετε να τρώτε τέσσερις μερίδες (1200-1300mg) τροφών με ασβέστιο καθημερινά.**

Μια μερίδα ισοδυναμεί με: 300mg ασβεστίου

**Γαλακτοκομικά ή εναλλακτικές πηγές γαλακτοκομικών με ασβέστιο:**  
(Dairy or dairy alternative sources of calcium:)

- 1 φλιτζάνι αγελαδινό/ κατσικίσιο γάλα ή βουτυρόγαλα
- 1 φλιτζάνι γάλα σόγιας με επιπρόσθετο ασβέστιο
- ¾ φλιτζάνι πρόβειο γάλα
- 2 κουτ. της σούπας γάλα σκόνη
- 1 λίτρο αίράνι
- 1 φλιτζάνι κρέμα
- 2 φέτες ή 50gr τυρί
- 2 φλιτζάνια τυρί cottage (1-2% λιπαρά)
- 35gr χαλούμι
- 1 κεσέ (200gr) γιαούρτι ή labne

**Μη γαλακτοκομικές πηγές ασβεστίου: (Non-dairy sources of calcium:)**

- Μικρή κονσέρβα σαρδέλες ή σολομό (με κόκαλα)
- 20gr αποξηραμένο ψάρι (smelt- είδος μαρίδας)
- 100gr τόφου
- 300gr τέμπε (tempeh)
- 2 φλιτζάνια φασόλια σόγια
- 3 φλιτζάνια ρεβύθια, φασόλια Pinto, άσπρα φασόλια
- ¾ φλιτζάνι αμύγδαλα
- 5 κουτ. της σούπας ταχίνι
- 2 φλιτζάνια κινέζικο λάχανο (μαγειρεμένο), bok choy (μαγειρεμένο), σπανάκι (μαγειρεμένο)
- 3 φλιτζάνια λάχανο (kale) (μαγειρεμένο)
- 3 φλιτζάνια μπάμιες (μαγειρεμένο)
- 6 φλιτζάνια μπρόκολο (μαγειρεμένο)