



Калциум (Calcium)

Калциумот е еден од најважните минерали во организмот. Калциумот е важен за одржување на цврстината на коските и забите. Како што старееме, на нашиот организам му треба повеќе калциум.

Главните извори на калциум се **млечни** производи, како: млеко, сирење и јогурт.

Конзервираната риба (со коски), производите од соја со додаден калциум, мешунките и оревите, бадемите и сл., содржат помало количество на калциум.

Гледајте да јадете четири порции (1200-1300mg) јадења што содржат калциум секој ден.

Една порција е еднаква на: 300mg калциум

**Млечни или алтернативни млечни производи што се извори на калциум:
(Dairy or dairy alternative sources of calcium)**

- 1 чаша кравјо/козјо млеко, кисело млеко или кефир
- 1 чаша млеко од соја со додаден калциум
- ¾ чаша овчо млеко
- 2 супени лажици млеко во прав
- 1 литар ајран
- 1 чаша пудинг
- 2 парчиња или 50g сирење
- 2 чаши 'котиц' сирење (1-2% маснотии)
- 35g халуми сирење
- 1 чаша (200g) јогурт или лебне

Други извори на калциум: (Non-dairy sources of calcium)

- Мала конзерва сардини или лосос (со коски)
- 20g сушена риба (смелт)
- 100g тофу
- 300g темпе
- 2 чаши зрна од соја
- 3 чаши леблебии, 'пинто' грав, бел грав
- ¾ чаша бадеми
- 5 супени лажици таан
- 2 чаши кинеска зелка (зготвена), бок чој (зготвен), спанаќ (зготвен)
- 3 чаши ќел (зготвен)
- 3 чаши бамја (зготвена)
- 6 чаши броколи (зготвени)