



Калцијум (Calcium)

Калцијум је један од најважнијих минерала у организму. Калцијум одржава јачину костију и зуба. Како старимо, нашем организму је потребно више калцијума.

Главни извори калцијума су **млечни** производи, као што су: млеко, сир и јогурт/кисело млеко.

Конзервисана риба (са костима), производи од соје са додатим калцијумом, махунарке и ораси такође садрже мање количине калцијума.

Потрудите се да сваки дан поједете четири порције (1200-1300mg) хране која садржи калцијум.

Једна порција садржи 300mg калцијума

Млечни производи или алтернативе млечним производима који су извори калцијума: (Dairy or dairy alternative sources of calcium)

- 1 шоља крављег / козијег млека, јогурта или кефира/киселог млека
- 1 шоља млека од соје са додатим калцијумом
- $\frac{3}{4}$ шоље овчијег млека
- 2 супене кашике млека у праху
- 1 литра ајрана
- 1 чаша пудинга
- 2 кришке или 50g сира
- 2 шоље киселог сира (cottage cheese) (1-2% масноће)
- 35g халумија
- 1 чаша (200g) јогурта или базе (лабнеа)/киселог млека

**Други извори калцијума (који нису млечни производи):
(Non-dairy sources of calcium)**

- Мала конзерва сардина или лососа (са костима)
- 20g сушене рибе (смелт)
- 100g сира од соје
- 300g темпеха
- 2 шоље соје у зрну
- 3 шоље леблебија (chick peas), „пинто“ пасуља, белог пасуља
- $\frac{3}{4}$ шоље бадема
- 5 супених кашика тахинија
- 2 шоље кинеског купуса (куваног), бок чоја (куваног), спанаћа (куваног)
- 3 шоље кеља (куваног)
- 3 шоље бамија (куваних)
- 6 шоља броколија (куваног)