الكالسيوم

لماذا تحتاج إلى الكالسيوم؟

يجب عليك تناول الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم للحفاظ على قوة عظامك.

الأطعمة الغنية بالكالسيوم هي:

- تناول حصة من هذه الأطعمة 2 إلى 3 مرات يوميًا.
- الحصة الواحدة هي: كوب واحد (250 مل) من الحليب، علبة واحدة (200 جرام) من الزبادي، شريحتان أو قطعة (40 جرام) من الجبنة.
- يُعدّ الحليب والزبادي قليل الدسم والخالي من النكهات أيضًا مصادر جيدة للكالسيوم بالإضافة إلى الجبن قليل الدسم والتوفو.
- إذا كنت لا تشرب الحليب الذي مصدره الحيوانات، فيمكنك اختيار حليب نباتي مضاف إليه الكالسيوم، على سبيل المثال: حليب اللوز أو الصويا أو الشوفان.

الأطعمة الأخرى التي تحتوي على الكالسيوم هي:

- الفواكه المجففة مثل التمر والتين والخوخ والمشمش المجفف

- الخضروات الورقية الخضراء مثل البروكلي والملفوف

- الأسماك المعلبة، السلمون، السردين

- المكسّرات والبذور مثل الفستق واللوز والجوز والسمسم

نصائح!

- يجب أن يحتوي جسمك على فيتامين د حتى يتمكن من استخدام الكالسيوم.
- من المهم أن تتحدث مع طبيبك حول معدلات الكالسيوم وفيتامين د (Vitamin D) لديك. قد تحتاج إلى تناول أقراص الفيتامين.

Date revised, July 2024

phn WESTERN SYDNEY An Australian Government Initiative
WentWest Progressing Health Now
NSW GOVERNMENT
NSW Refugee Health Service