

کلسیم

چرا شما ضرورت به کلسیم دارید؟

شما باید برای قوی نگهداشتن استخوانهایتان غذاهای حاوی کلسیوم بخورید.

چه غذاهایی کلسیوم دارند؟

غذاهای دارای کلسیوم زیاد بشمول موارد ذیل است:



پنیر



ماست



شیر

- شیر کم چربی (شیرهایی که دارای سرپوش **سبز**، **زرد** یا **آبی روشن** هستند) کلسیوم زیادتری نسبت به شیر دارای سرپوش آبی تیره دراد
- فقط اطفال کمتر از ۲ سال ضرورت به شیر دارای سرپوش آبی تیره دارند.
- همه اشخاص دیگر باید شیر کم چربی بنوشند.
- چنانچه نمی توانید شیر بنوشید، می تواند از شیر سویا با کلسیوم اضافی استفاده کنید.
- پنیریک غذای چرب است، لهذا فقط مقادیر کمی از آن بخورید.
- این غذاها را ۲ تا ۳ بار در روز بخورید

سایر غذاهای حاوی کلسیم قرار ذیل است:



● مغزیات برازیلی
● پسته
● بادام خام
● چارمغز



● کنسرو ماهی سالمون
● ساردین



● براکلی



● خرما
● انجیر خشک
● آلو

✓ شما باید برای جذب از کلسیوم، ویتامین دی در بدنتان داشته باشید.

✓ **خوبترین منبع ویتامین دی نور آفتاب است**

✓ برای کسب ویتامین D کافی، باید نور آفتاب بدون کریم های ضد آفتاب به صورت، دستان و بازوان شما بتابد: اشخاصی که پوست تیره دارند باید تا **۲۰ دقیقه** و اشخاصی که پوست معمولی دارند باید **۶ تا ۸ دقیقه** در روز در معرض نور آفتاب قرار بگیرند.

✗ **در گرم ترین ساعات** روز در معرض آفتاب **قرار نگیرید**. قرار گرفتن پوست در معرض آفتاب قبل از ساعت ۱۱ صبح و بعد از ۴ عصر مصوئیت دارد.

نکات!