

ΠΗΓΕΣ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ

Πίνακας με περιεκτικότητα τροφών σε ασβέστιο

Πηγές ασβεστίου

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι μια καλή πηγή ασβεστίου. Υπάρχουν επίσης μικρά ποσά σε άλλα τρόφιμα συμπεριλαμβανομένων των ψωμιών, στα δημητριακά, στα φρούτα και λαχανικά, στα ψάρια που μπορούμε να τα φάμε με τα κόκαλα τους (π.χ. κονσέρβα σολομού και σαρδέλες), ταχίνι, αμύγδαλα, σύκα και τρόφιμα που ενισχύονται με ασβέστιο. Αν το βρίσκετε δύσκολο να πάρετε αρκετό ασβέστιο από τα τρόφιμα ρωτήστε το γιατρό ή το διαιτολόγο σας για τη λήψη ενός συμπληρώματος ασβεστίου.

Αν δεν δέχεται ο οργανισμός σας τα γαλακτοκομικά προϊόντα ή δεν τα απολαμβάνετε, υπάρχουν διαθέσιμα μερικά ασβέστιο-εμπλουτισμένα προϊόντα, όπως ο ασβέστιο-εμπλουτισμένος χυμός πορτοκαλιού, δημητριακά και γάλα σόγιας. Όμως το ασβέστιο που προστίθεται στα ποτά σόγιας μπορεί να μην απορροφάται τόσο καλά όπως από τα γαλακτοκομικά τρόφιμα, έτσι μπορεί να χρειαστείτε μεγαλύτερες ποσότητες ποτών σόγιας.

Τα άτομα χρειάζονται διαφορετικά ποσοστά ασβεστίου σε διαφορετικές ηλικίες - ο πίνακας τροφίμων δείχνει πώς να πάρετε ασβέστιο από τα τρόφιμα.

Η απαραίτητη ημερήσια πρόσληψη: 1.000-1.200 mg ασβεστίου, ανάλογα με την ηλικία και τις ιδιαίτερες ανάγκες του οργανισμού

Είδος τροφίμου	Ποσότητα τροφίμου	Περιεκτικότητα σε ασβέστιο (σε mg)
Γάλα:		
πλήρες (3,5% λιπαρά)		393
ή ελαφρύ (1,5% λιπαρά)		352
Γάλα - Άπαχο	1 ποτήρι (240 ml)	320
Γάλα- Ενισχυμένο με ασβέστιο		353

Γιαούρτι:	1 γιαούρτι (200γρ)	324
πλήρες (4% λιπαρά)		
ή ελαφρύ (2% λιπαρά)		316
Γιαούρτι – Με γεύση	100γρ.	133
Παγωτό	100γρ.	100
Κρέμα		
Τυριά:		
Φέτα		130
Τσένταρ	1 μερίδα (40γρ)	327
Γραβιέρα		400
Έμμενταλ		330
Παρμεζάνα		460
Είδος τροφίμου	Ποσότητα τροφίμου	Περιεκτικότητα σε ασβέστιο (σε mg)
Ψάρια:		
Σαρδέλες	1 μερίδα (100γρ)	380
Αθερίνα (τηγανιτή)	1 μερίδα (80γρ)	688
Σολομός – κονσέρβα κόκκινος	100γρ.	220
Φρούτα		
Σύκα	4 σύκα 220γρ.	506
Μήλα	1 μέτριο (156γρ.)	7
Φράουλες	1 φλυτζ. (145γρ.)	19
Πορτοκάλια	1 μέτριο (122γρ.)	35
Βερίκοκα - ξερά	50γρ.	35
Όσπρια		
Φασόλια, Ρεβύθια	135 mg	72
Φασόλια σόγιας (βρασμένα)	100 γρ	76

Είδος τροφίμου	Ποσότητα τροφίμου	Περιεκτικότητα σε ασβέστιο (σε mg)
Μακαρόνια με τυρί	1 μερίδα, 220γρ	374
Λαζάνια	1 μερίδα, 420γρ	420
Πίτσα με ντομάτα & τυρί	Ατομική 410γρ	873
Σουσάμι	1/4 του φλ	351
Ταχίνι	20g	65
Αμύγδαλα	50γρ.	110
Σπανάκι	100γρ	50
Μπρόκολο	60γρ	18
Κοτόπουλο – ψητό χωρίς πέτσα	100γρ.	16
Αρνίσια παιδάκια (άπαχα)	100γρ	8
Μπριζόλα Γλουτών (άπαχη)	100γρ.	5

*Όλα τα τοφού δεν είναι φτιαγμένα με ασβέστιο – ελέγξτε τη διατροφική ένδειξη για να βεβαιωθείτε ότι το προϊόν περιέχει ασβέστιο, ή επικοινωνήστε με τον κατασκευαστή.