

کلسیم (CALCIUM)

چرا به کلسیم احتیاج دارید؟ (Why do you need Calcium?)

باید غذای کلسیم دار بخورید تا استخوانهایتان قوی بمانند.

چه غذاهایی کلسیم دارند؟ (What foods have Calcium?)

غذاهای پر کلسیم عبارتند از:



پنیر
(cheese)



ماست
(yoghurt)



شیر
(milk)

پنیر غذایی است که چربی زیاد دارد، بنا بر این مقدار کمی از آن بخورید.
این غذاها را ۲ - ۳ بار در روز بخورید.



شیر کم چربی بیشتر از شیر پر چربی کلسیم دارد.
فقط بچه‌های زیر ۲ سال به شیر پر چربی نیاز دارند.
بقیه افراد باید همه شیر کم چربی بخورند.
اگر نمیتوانید شیر بخورید میتوانید از شیر سویا استفاده کنید
که کلسیم به آن اضافه شده باشد.



غذاهای دیگری که کلسیم دارند عبارتند از: (Other foods with Calcium are:)



● برزیل نات، پسته، بادام
خام، گردو



● کنسرو ماهی، ماهی
قرزل آلا، ساردین



● گل کلم سبز
(بروکلی)



● خرما، انجیر خشک، آلو

✓ برای اینکه بدنتان بتواند از کلسیم استفاده کند باید ویتامین D داشته باشد.

✓ بهترین منبع ویتامین D نور خورشید است.

✓ برای اینکه ویتامین D به حد کافی به دست بیاورید باید نور خورشید به صورت، دستها و بازوهایتان بدون پوشش و بدون کرم ضد آفتاب بتابد: برای کسانی که پوست تیره دارند ۲۰ دقیقه و برای کسانی که پوست سفید دارند ۶ - ۸ دقیقه در بیشتر روزها.

✗ از گرمترین ساعات روز اجتناب کنید. قبل از ۱۱ صبح و بعد از ۴ بعد از ظهر بهترین وقت است که پوستتان را در معرض آفتاب بگذارید.

نکات مفید!
TIPS!