В КАКИХ ПРОДУКТАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО КАЛЬЦИЯ?

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ГАУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» 620144, г. Екатеринбург ул. 8 Марта 78а/2, profilaktica.ru

Кальций необходим организму человека для формирования и поддержания в нормальном состоянии костей и зубов. Для профилактики остеопороза медики рекомендуют восполнять дефицит этого микроэлемента при помощи питания.

В каких же продуктах содержится много кальция?

- Пармезан. В 100 г продукта содержится 1300 мг кальция.
- Кунжут. В 100 граммах содержится 780 мг кальция и 17,7 г белка.
- Сардины. На 100 граммов консервированных сардин 380 мг кальция и 6,8 мкг витамина D.
- Бобовые. Больше всего кальция в соевых бобах — 240 мг на 100 граммов, в фасоли и нуте — 194 мг.
- Молоко и кисломолочные продукты. В 100 г молока, творога или кефира содержится 120 мг кальция.
- Зелень. Содержит на 100 г до 130 мг кальция.
- Семечки подсолнечника. В 1 стакане -109 мг кальция.

Симптомы дефицита кальция:

Сухость и ломкость волос, слоящиеся ногти, появление на них белых пятнышек и неровностей, судороги икроножных мышц, потливость кожи головы, кариес и зубной налет, кровотечения из носа и кровоточивость десен.