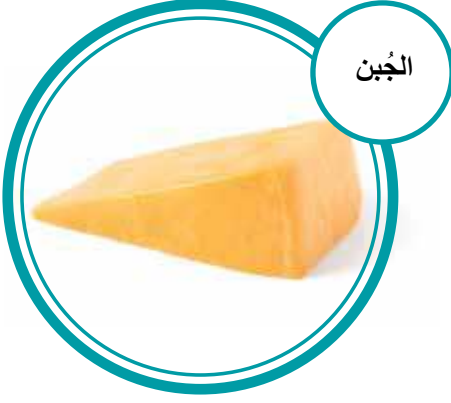


الكالسيوم

لماذا تحتاج إلى الكالسيوم؟
يجب أن تتناول الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم للحفاظ على قوة عظامك.

ما الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم؟
الأطعمة الغنية بالكالسيوم تشمل:



الجبن



الزبادي



الحليب / اللب

- اللبن قليل الدسم (الوعاء ذو الغطاء الأخضر أو الأصفر أو الأزرق الفاتح) يحتوي على نسبة كالسيوم أعلى من تلك الموجودة في وعاء اللبن ذي الغطاء الأزرق الداكن.
- الأطفال دون الثانية فقط يحتاجون اللبن ذي الغطاء الأزرق الداكن.
- أما من هم أكبر من عامين، فيجب عليهم تناول اللبن قليل الدسم.
- وإذا لم تستطع الحصول على اللبن، فيمكنك استبداله بحليب الصويا الذي يحتوي على نسبة من الكالسيوم.
- الجبن من الأطعمة عالية الدسم، ولذلك تناول كميات قليلة فقط.
- تناول هذه الأطعمة لمرتين أو ثلاث مرات يوميًا.

الأطعمة الأخرى التي تحتوي على بعض الكالسيوم تشمل:



● الجوز البرازيلي
الفسق
اللوز الخام
الجوز



● أسماك السلمون
المعلبة
السردين



● البركولي



● البلح
التين المجفف
البرقوق المجفف

✓ يجب أن يحصل الجسم على فيتامين د للاستفادة من الكالسيوم.

✓ أفضل مصدر للحصول على فيتامين د هو ضوء الشمس.

✓ للحصول على القدر الكافي من فيتامين د، يجب أن يتعرض وجهك، ويديك، وذراعيك لأشعة الشمس بدون كريم الواقي من الشمس: بالنسبة للأشخاص ذوي البشرة الداكنة، يُنصح بالتعرض لأشعة الشمس لمدة ٢٠ دقيقة؛ أما بالنسبة للأشخاص ذوي البشرة البيضاء، فيُنصح بالتعرض لأشعة الشمس لمدة تتراوح ما بين ٦ و ٨ دقائق، في معظم أيام الأسبوع.

✗ تجنب أشد الأوقات حرارة خلال اليوم. أكثر فترة آمنة يمكن تعريض البشرة فيها لأشعة الشمس هي الفترة ما قبل الحادية عشر صباحًا وبعد الرابعة عصرًا.

تلميحات!