

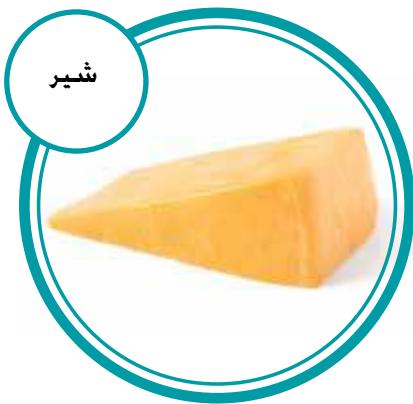
# کلسیم

## چرا شما ضرورت به کلسیم دارید؟

شما باید برای قوی نگهداشتن استخوانها ایتان غذاهای حاوی کلسیوم بخورید.

## چه غذاهایی کلسیوم دارند؟

غذاهای دارای کلسیوم زیاد بشمول موارد ذیل است:



شیر کم چربی (شیرهایی که دارای سرپوش سبز، زرد یا آبی روش 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 توانند از شیر سویا با کلسیوم اضافی استفاده کنند.

پنیر یک غذای چرب است، لهذا فقط مقدار 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  
چارمفرز



کنسرو ماہی سالمون  
سارдин



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 بازویان 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 ساعت روز در معرض آفتاب قرار نگیرید.** قرار گرفتن

پوست در معرض آفتاب قبل از ساعت ۱۱ صبح و بعد از ۴ عصر مصوّنیت دارد.

**نکات!**