منها اللوز... "7" أطعمة نباتية تحوي كالسيوم أكثر من الأسماك

يلعب الكالسيوم دوراً حاسماً في الأداء السلس للجسم بداية من العظام ووصولا إلى قوة ومرونة العضلات، وتعد الأسماك أحد المصادر الرئيسية للكالسيوم، إذ أنه بحسب الدراسات يحتوي كل 100 غرام من الأسماك على 15 ملغم من الكالسيوم.

ولكن يمكن أن يصاب البعض بالحيرة بشأن ما يجب تناوله عند البحث عن بدائل للأسماك، بخاصة الأشخاص النباتيين، أو من يسعون للحصول على كميات عالية من الكالسيوم في وجباتهم، وبحسب ما ورد في تقرير نشره موقع "India DNA"، فيوجد 7 أطعمة نباتية تحتوي على كالسيوم أكثر من الأسماك، هي:

1. اللوز، ويحتوي كل 100 غرام من اللوز على 254 ملغم من الكالسيوم.

2. التوفو، وفقا للدراسات يحتوي كل 100 غرام من التوفو على 680 ملليغرام من الكالسيوم.

3. بذور السمسم، ويحتوي كل 100 غرام من بذور السمسم على 975 ملغم من الكالسيوم.

4. التين، ويحتوي كل 100 غرام من التين على 162 ملغم من الكالسيوم.

5. الأعشاب البحرية، ويحتوي 100 غرام من الأعشاب البحرية على 870-410 ملغم من الكالسيوم.

6. فاصوليا بيضاء، ويحتوي كل 100 غرام من هذه الفاصوليا البيضاء الغنية بالألياف والحديد على 90 ملغم من الكالسيوم.

7. بذور الشيا، ويحتوي كل 100 غرام من بذور الشيا على 631-456 ملغم من الكالسيوم.