قائمة بأبرز 8 أطعمة نباتية غنية بالكالسيوم

يعتبر الكالسيوم ضروريا لعظام وأسنان قوية ولصحة القلب، إلا أن الأشخاص الذين يعانون من حساسية اللاكتوز قد يجدون صعوبة في العثور عليه من مصدر غير الحليب أو مشتقات الألبان.

ويمكن لأولئك الذين يتجنبون اللاكتوز الحصول على الكالسيوم من مصادر نباتية مثل بذور الشيا والتوفو واللوز والخضراوات الورقية وبذور السمسم والبروكلي والتين المجفف والبامية، حيث توفر كل منها نسبا كبيرة من الكالسيوم.

فقد ثبت أن الكالسيوم معدن مهم يساعد في بناء عظام وأسنان قوية، وتوفير البنية والقوة، ويقال أيضا إنه ضروري لتخثر الدم، مما يساعد على منع النزيف المفرط.

وفي حين أن الحليب هو أحد أغنى مصادر الكالسيوم، لكن ربما لا يشعر كل شخص بالراحة عند تناوله، مع مراعاة محتواه من اللاكتوز. وبالتالي، فإنه من المهم الحصول على بعض المصادر الأخرى القائمة على خطة الكالسيوم، بحسب ما نشرته صحيفة "India of Times".

1- بذور الشيا

ثبت أن هذه البذور مليئة بالكالسيوم وتوفر حوالي 18٪ من المدخول اليومي الموصى به في ملعقتين كبيرتين فقط من الحصة. كما أنها غنية بأحماض أوميغا-3 الدهنية والألياف.

2- التوفو

يعد التوفو أيضًا مصدرا غنيا بالكالسيوم ويقال إن نصف كوب من الحصة يوفر حوالي 20٪ من متطلبات الكالسيوم اليومية.

3- اللوز

يتميز اللوز بأنه غني بالدهون الصحية والبروتين ويوفر كمية جيدة من الكالسيوم. وجد أن ربع كوب من اللوز يوفر حوالي 7-8% من المدخول اليومي من الكالسيوم.

4- الخضراوات الورقية

إن الخضراوات مثل الكرنب والسبانخ غنية أيضًا بالكالسيوم. وفقًا للخبراء، يحتوي كوب واحد من الكرنب المطبوخ على حوالي 10٪ من المدخول اليومي من الكالسيوم.

5- بذور السمسم

هذه البذور الجوزية غنية أيضًا بالكالسيوم ويقال إنها توفر حوالي 9٪ من متطلبات الكالسيوم اليومية في ملعقة كبيرة فقط من الحصة.

6- البروكلي

كما يعتبر البروكلي مصدرًا غنيًا بالكالسيوم، إذ يوفر حوالي 4٪ من الكمية اليومية الموصى بها لكل كوب.

7- التين

إن التين المجفف غني أيضًا بالكالسيوم ووفقًا للخبراء، توفر 5 حبات من التين المجفف حوالي 6٪ من احتياجات الكالسيوم اليومية.

8- البامية

كذلك يقال إن البامية غنية بالكالسيوم ويحتوي كوب واحد من البامية النيئة على حوالي 82 مغم من الكالسيوم.