منها البرتقال و السردين المعلب... إليكم 9 أطعمة تعزز مستويات الكالسيوم بالجسم

وجدت دراسة حديثة أجرتها جامعة أوكسفورد في بريطانيا، أن:"الأشخاص الذين تناولوا 300 ملغ من الكالسيوم يومياً كانوا أقل عرضة لخطر الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة 17 في المئة".

وقال اختصاصي التغذية نايجل دينبي إن:"الكالسيوم يساعد عضلاتنا على الانقباض والخلايا والإشارات العصبية على الانقسام، حتى أنه يساعد في الحفاظ على انتظام ضربات القلب".

وإليكم أبرز الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الكالسيوم والتي يُنصح بتناولها بكثرة:

السردين المعلب

تعتبر العظام الناعمة الصالحة للأكل والموجودة في السردين مصدراً جيداً للكالسيوم، بالإضافة إلى أنها تحتوي على الفوسفور الذي يعمل مع الكالسيوم للمساعدة في الحفاظ على قوة العظام.

الريحان المجفف

يعد الريحان المجفف أحد أفضل المصادر العشبية للكالسيوم، كما يوفر البردقوش، وإكليل الجبل، والزعتر، والشبت كميات مفيدة من هذا المعدن.

مسحوق الأوفالتين

يحتوي مسحوق الأوفالتين المصنوع من الشعير على كميات كبيرة من الكالسيوم، إذ تمنح 5 ملاعق منه الجسم 200 ملغ من الكالسيوم، أي 28 في المئة من الكمية الموصى بها يومياً.

الكرنب المطبوخ

يحتوي الكرنب المطبوخ على كميات مفيدة من الكالسيوم وحمض الأكساليك الذي يميل إلى الارتباط ببعض محتوى الكالسيوم أثناء عملية الهضم ويمنع امتصاصه من قبل الجسم.

الخبز الأبيض

يحتوي الدقيق الأبيض المستخدم لصنع الخبز على كميات كبيرة من الحديد الذي يساعد بدوره على انتاج خلايا الدم الحمراء بالإضافة إلى فيتامين B والكالسيوم.

الفاصوليا المطبوخة

توفر حصة واحدة من الفاصوليا المطبوخة 122 ملغ من الكالسيوم، أي 17 في المئة من الكمية الموصى بها يومياً.

البرتقال

يعتبر البرتقال مصدراً ممتازاً للكالسيوم، إذ تحتوي ثمرة واحدة كبيرة منه على 60 ملغ من الكالسيوم، أي 8.5 في المئة من الكمية الموصى بها يومياً.

التين المجفف

يعد التين المجفف مصدراً جيداً للمعادن لأنه يحتوي على الكالسيوم، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم والحديد، وهي معادن مهمة لصحة العظام والأعصاب.

المياه الغازية

تحتوي المياه الغازية على كميات كبيرة من الكالسيوم، إذ تحتوي عبوة صغيرة منها على 11 في المئة من كمية الكالسيوم الموصى بها يومياً.