

CA[KALSİYUM]

Kalsiyum yeterli alınmadığında : Raşitizm, osteoporoz, dişlerde çürüme, saçlarda ve tırnaklarda kırılma, eklem ve kas ağrıları, sinir sisteminde sorunlar, kalp çarpıntısı, uykusuzluk ve depresyona neden olabilir

KALSİYUMDAN ZENGİN BESİNLER?

1- En iyi kaynaklar: süt ve süt türevleri. Peynir çeşitleri, özellikle sert peynirler kalsiyum açısından çok zengin. kalsiyum kaynağıdır.

2-İyi kaynaklar: pekmez, susam, fındık, fıstık, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ve kurutulmuş meyvelerdir.

3-Orta derece kaynaklar i: yumurta, portakal, limon, çilektir.

4-Düşük kaynaklar ise etler, diğer sebze ve meyveler.

GÜNLÜK ALINMASI GEREKEN PORSİYON

Günde 4 porsiyon süt grubu tüketerek 1200 mg kalsiyum,diğer gıdalardan da 300 mg toplam günlük 1500 mg alabilirsiniz. [1 porsiyon süt grubu demek 1 su bardağı süt veya 1 su bardağı yoğurt veya 2 kibrit kutusu kadar peynir]demektir.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

1- Yüksek kalsiyum içeren dengeli diyetlerle yüksek posa alımı [aşırı kepek ve kepekli gıdalar], aşırı alkol alımı kalsiyumun emilimini azaltmaktadır.

2-Ek olarak yüksek tuz alımı kalsiyumun kemiklerden çekimini arttırmaktadır.Bu nedenle yüksek kalsiyumlu diyetlerde tuz alımı sınırlandırılmalı.

3-Yüksek protein alımı idrarla kalsiyumun atımını arttırmakta. Bu nedenle diyetle orta derecede kaliteli protein kaynaklarına yer verilmeli.

4-Yüksek kalsiyumlu diyetlerde kafein alımı kalsiyumun idrarla atımını arttırdığı bilimsel çalışmalarla gösterilmiştir. Yüksek kalsiyum içeren diyetler yaparken çay ,kahve, kola gibi kafein içeren besinlerden uzak durulmalı.

GIDALARDAKİ KALSİYUM MİKTARLARI

KURU BAKLIYAT TÜRLERİNİN KALSİYUM İÇERİKLERİ (100 gram içindeki kalsiyum-miligram olarak)

Bakla: 77
Barbunya: 128
Fasulye: 86
Nohut: 134
Mercimek: 68
Bezelye: 64
Badem içi: 254
Yer Fıstığı: 66
Soya Fasulyesi: 226
Kestane: 30
Fındık: 209
Yeşil fıstık: 140
Ceviz içi: 84
Susam: 1200

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİNİN KALSİYUM İÇERİKLERİ (100 gram içindeki kalsiyum-miligram olarak)

İnek sütü: 120
Yoğurt: 120
Çökelek: 505
Kaşar peyniri: 700
Beyaz peynir (yağlı): 162
Beyaz peynir(yağsız): 96
Süt tozu: 950
Krema: 99

TAHİL VE TAHİL ÜRÜNLERİNİN KALSİYUM İÇERİKLERİ (100 gram içindeki kalsiyum-miligram olarak)

Mısır: 9
Pirinç: 14
Arpa: 50
Bulgur: 40
Ekmek: 20
Makarna: 16
Tarhana: 78
Bisküvi: 217

ET TÜRLERİNİN KALSİYUM İÇERİKLERİ (100 gram içindeki kalsiyum-miligram olarak)

Sığır eti: 8
Koyun eti: 7
Tavuk eti: 15
Karaciğer: 10
Sosis (2-3 Adet): 7
Salam (4-5 Dilim): 7
Balık eti: 50
Yumurta (1 Adet):25

SEBZE TÜRLERİNİN KALSİYUM İÇERİKLERİ (100 gram içindeki kalsiyum-miligram olarak)

Bakla: 48
Bamya: 78
Bezelye: 25
Enginar: 50
Domates: 7
Yeşil biber: 12
Taze fasulye: 55
Lahana: 43
Havuç: 35
Hıyar: 16
Karnı bahar : 38
Kabak:19
Patlıcan: 23
Marul: 79
Patates: 12
Pırasa: 56
Soğan: 34
Pancar: 20
Ispanak: 80
Asma yaprağı (sarma yapmakta kullanılır): 392
Semizotu: 79

MEYVE TÜRLERİNİN KALSİYUM İÇERİKLERİ (100 gram içindeki kalsiyum-miligram olarak)

Elma: 6
Kayısı: 30
Muz: 10
İncir: 54
 z m: 15
Kiraz: 30
Ayva: 6
Erik: 10
Kavun: 15
Karpuz: 6
Şeftali: 6
Armut: 6
Nar: 10
 ilek: 29
Portakal: 34 ( zellikle suyu sıkılarak içildiğinde...)
Mandalina: 30 ( zellikle suyu sıkılarak içildiğinde...)
Limon: 41

DİĞER BAZI GIDALARIN KALSİYUM İÇERİKLERİ (100 gram içindeki kalsiyum-miligram olarak)

Tahin helva: 91
Bal: 15
Pekmez: 400
Tereyağı: 19