

KALSİYUM DAN ZENGİN TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ

AŞAĞIDA YAZILI OLAN GIDALARIN KALSİYUM İÇERİĞİ FAZLADIR

MÜMKÜN OLDUĞU KADAR BU GIDALARI FAZLA TÜKETİNİZ

Süt, süt tozu, yoğurt, peynir (bütün çeşitleri)
* Balık ,Balık yağı
İncir, çilek, portakal, mandalina, kurutulmuş meyveler ve kivi
Ispanak, bamya, taze fasulye, , bezelye, maydanoz, roka
Bütün yeşil yapraklı sebzeler
Yumurta (kaysı sarısı kıvamında ve fazla pişmemiş)
Kuru baklagiller, nohut, kuru fasulye, yeşil mercimek ,barbunya
Kuru yemişler
Pekmez, Soya unu, susam, tarhana, yeşil zeytin
Günde en az 3-4 porsiyon meyve yiyiniz

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLA

Besinlerin kaynatma sularını dökmeyiniz
Pişirilmiş gıdaları açık kaplarda bekletmeyiniz.
Bol bol açık havada güneşleniniz.
Havasız ve rutubetli yerlerde fazla kalmayınız.
Suları kaynatmadan dinlendirerek içiniz.
Kızartma ve kavurmaları yemeyiniz
Sigara ve alkol kullanmayınız
Hazır meyve suları ve meşrubatları içmeyiniz
Aşırı tuzlu gıdaları tüketmeyiniz
Şeker ve şeker içeren gıdaları azaltınız
Protein içeren gıdaları fazla tüketmeyin [hayvansal gıdalar]
Çay ,kahve ,neskafe,kola gibi kafein içeren gıdaları fazla içmeyiniz
C vitamininden zengin gıdaları tüketiniz[bol bol sebze ve meyve]

DİKKAT

Yukarıda yenilmesi gereken yiyeceklerle birlikte günde en az
3..su bardağı kadar süt ve yoğurt
2.. kibrit kutusu kadar peynir tüketmeniz **GEREKMEKTEDİR**