

## Πώς θα προσθέσω στη διατροφή μου ασβέστιο ενώ νηστεύω;

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



*Η κλινική διαιτολόγος Άννα Παχίτα.*

### **Διατροφικά tips από την Άννα Παχίτα**

Το πενήνταήμερο της νηστείας του Πάσχα αποκλείει από τη διατροφή μας και τα γαλακτοκομικά. Το κύριο θρεπτικό συστατικό που προσφέρουν τα γαλακτοκομικά στον οργανισμό μας είναι το ασβέστιο το οποίο είναι απαραίτητο δομικό υλικό για τα οστά, είναι σημαντικό για την πήξη του αίματος, παίζει ρόλο στην συσπαστικότητα των μυών, βοηθά στην διατήρηση της συσταλτικότητας του καρδιακού μυός και είναι απαραίτητο για την παραγωγή, έκκριση και δράση ορμονών.

Είναι απαραίτητο κατά τη διάρκεια των νηστειών να αντικαταστήσουμε το γάλα με άλλες πηγές ασβεστίου για να καλύπτουμε τις ανάγκες μας. Δείτε στον πίνακα που ακολουθεί, τον οποίο ετοίμασαν οι φοιτήτριες κλινικής διαιτολογίας Χρίστια

Κρέκου και Τζουλιάννα Μάρκου, τροφές πλούσιες σε ασβέστιο που μπορούν να αντικαταστήσουν το γάλα.

[\(περισσότερα...\)](#)