

Νηστεία και υγιεινή διατροφή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φυτικές πηγές ασβεστίου για τη Σαρακοστή

Κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής, η νηστεία συχνά συνδέεται με την αποφυγή των γαλακτοκομικών και συνεπώς την έλλειψη ασβεστίου, συστατικό βασικό για την υγεία και την σωστή ανάπτυξη του οργανισμού. Πώς μπορούμε, λοιπόν, να νηστέψουμε χωρίς να στερηθούμε το πολύτιμο ασβέστιο;

Σύμφωνα με τους διατροφολόγους, ιδανικές νηστίσιμες πηγές ασβεστίου είναι οι ξηροί καρποί όπως τα αμύγδαλα, λαχανικά όπως το μπρόκολο και το σπανάκι, καθώς επίσης και το σουσάμι και τα προϊόντα του όπως το ταχίνι και ο χαλβάς.

Μάλιστα, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι μία κουταλιά της σούπας σουσάμι μπορεί να καλύψει μέχρι και το 1/3 των αναγκών σε ασβέστιο, ενός υγιούς ενήλικα.

Πηγή: ikypros.com