

7 εναλλακτικές πηγές ασβεστίου για όσους δεν πίνουν γάλα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όλοι ξέρουμε πόσο σημαντικό είναι το ασβέστιο για τον οργανισμό μας, τα κόκαλά μας και την υγεία μας. Κι ευτυχώς, μπορούμε να το λάβουμε από αρκετές πηγές, αν το γάλα δεν μας ενθουσιάζει.

Κάποιοι δεν πίνουν γάλα γιατί δεν αντέχουν τη γεύση ή τη μυρωδιά του, άλλοι γιατί έχουν... παιδικά τραύματα κι άλλοι γιατί έχουν δυσανεξία σε αυτό. Όπως και να 'χει, το να βγει το γάλα από την καθημερινότητά σας δεν είναι απαραίτητα κακό, αρκεί να αντικατασταθεί από άλλες πηγές ασβεστίου που θα καλύψουν το κενό.

Δεδομένου ότι η συνιστώμενη ημερήσια δόση ασβεστίου είναι περίπου 1000mg και ένα ποτήρι γάλα περιέχει περίπου 316mg ασβεστίου, τότε μπορείτε αντί γι' αυτό να καταναλώσετε:

- 90 γραμμάρια σαρδέλες, οι οποίες παρέχουν 325mg ασβεστίου
- 100 γραμμάρια αμύγδαλα που παρέχουν 250mg ασβεστίου
- 1 φλιτζάνι μαγειρεμένο μπρόκολο που παρέχει 75mg ασβεστίου
- 1/2 φλιτζάνι σκληρού τοφού που παρέχει 250mg ασβεστίου
- 100 γραμμάρια ωμό σπανάκι που παρέχουν 120mg ασβεστίου
- 2 κουταλιές της σούπας σουσάμι που παρέχουν 130mg ασβεστίου

-100 γραμμάρια γαρίδες που παρέχουν 150mg ασβεστίου

Πηγή: clickatlife.gr