

## Τροφές-πηγές ασβεστίου, πέρα από τα γαλακτοκομικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υπάρχουν πολλές τροφές πλούσιες σε ασβέστιο, για εκείνους που δεν προτιμούν το γάλα ή το γιαούρτι ή έχουν δυσανεξία στη λακτόζη. Και δεν είναι πάντα οι προφανείς. Δείτε τες...

Ναι, είναι αλήθεια. Το γάλα και τα γαλακτοκομικά, αποτελούν σημαντικότερες πηγές ασβεστίου, το οποίο βοηθά στην οικοδόμηση των οστών και των δοντιών. Αυτό το ορυκτό βοηθά επίσης το σώμα να διατηρήσει υγιή τα αιμοφόρα αγγεία, ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση και ακόμα εμποδίζει την αντίσταση στην ινσουλίνη (που μπορεί να οδηγήσει σε διαβήτη τύπου 2).

Με 280 mg ανά φλιτζάνι ή το 28% της καθημερινής συνιστώμενης ημερήσιας δόσης των 1.000 mg, το γάλα μας προσφέρει σημαντικές ποσότητες ασβεστίου.

Όμως, υπάρχουν και άλλες τροφές πλούσιες σε ασβέστιο, για εκείνους που δεν προτιμούν το γάλα ή το γιαούρτι ή έχουν δυσανεξία στη λακτόζη. Και δεν είναι πάντα οι προφανείς. Για παράδειγμα, ορισμένα σκούρα πράσινα λαχανικά, έχουν περισσότερο ασβέστιο κι από το γάλα.

Δείτε μερικές ακόμη...

Λαχανίδα

Μία από τις καλύτερες φυτικές πηγές ασβεστίου, είναι η λαχανίδα. Δύο φλιτζάνια

ωμής λαχανίδας, περιέχουν 201 mg ασβεστίου, το οποίο είναι ακόμα πιο βιοδιαθέσιμο από το ασβέστιο στο γάλα.

Αλλά δεν έχουν όλα τα πράσινα λαχανικά τις ίδιες ιδιότητες. Το οξαλικό οξύ, που είναι άφθονο σε φυτά όπως το σπανάκι, τα σέσκουλα, και τα παντζάρια, επηρεάζει την απορρόφηση του ασβεστίου. Ακόμα κι αν το σπανάκι έχει πολύ ασβέστιο, είναι μόνο ως προς το 1/10 βιοδιαθέσιμο από ό,τι στο γάλα, λόγω του οξαλικού οξέος.

Αν κόψετε τη λαχανίδα όσο τα φύλλα της είναι τρυφερά, γίνεται υπέροχη σαλάτα, ενώ αν την αφήσετε να μεγαλώσει, είναι ιδανική για ντολμάδες, για τις χειμωνιάτικες κρεατόσουπες και για φρικασέ με αβγολέμονο.

#### Κινέζικο λάχανο

Το κινέζικο λάχανο, είναι μια ακόμη πολύ καλή φυτική πηγή ασβεστίου: με δύο φλιτζάνια θα πάρετε 148 mg. και επίσης έχει ιδιαίτερα υψηλή απορρόφηση ασβεστίου. Επιπλέον περιέχει βιταμίνη Α και C, αλλά και φυτικές ίνες.

Μπορείτε να το τσιγαρίσετε με σκόρδο σε ελαιόλαδο και να συνοδεύσετε με αυτό διάφορα πιάτα.

#### Αμύγδαλα

Ένα φλιτζάνι καβουρδισμένα σε λάδι αμύγδαλα, περιέχει 457 mg ασβεστίου! (Μην τα φάτε πάντως όλα αυτά μαζί, γιατί ένα φλιτζάνι περιέχει επίσης σχεδόν 1.000 θερμίδες). Είναι οι πιο θρεπτικοί ξηροί καρποί, με σημαντικά ποσά θρεπτικών συστατικών ανά θερμίδα και γραμμάριο. Εκτός από το ασβέστιο, περιέχουν επίσης κάλιο, βιταμίνη E και σίδηρο. Μπορείτε να τα φάτε σκέτα ή να τα προσθέσετε σε σαλάτες και γλυκά.

#### Σαρδέλες

Μόλις 7 φιλεταρισμένες σαρδέλες, περιέχουν περίπου 321 mg ασβεστίου. Πρόκειται για ένα από τα πιο υγιεινά ψάρια που μας παρέχουν επίσης σημαντικά ποσά ωμέγα-3 λιπαρών και βιταμίνης D.

#### Σολομός

Θα τον βρείτε σε κονσέρβες (που έχουν 882 mg ασβεστίου), είτε καπνιστό ή φρέσκο. Η «παγίδα» είναι ότι το ασβέστιο βρίσκεται στα κόκκαλα του ψαριού και στις κονσέρβες είναι πιο εύκολο να τα παραμελήσετε, καθώς είναι πιο μαλακά και αναμιγνύονται με το υπόλοιπο του περιεχομένου του μεταλλικού δοχείου.

#### Σουσάμι

Μια κουταλιά της σούπας σουσάμι, μας προσφέρει 88 mg ασβεστίου. Αυτοί οι μικροί σπόροι, είναι πολλά περισσότερα από διακοσμητικά στα κουλούρια και το ψωμί. Το σουσάμι μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, στη μείωση της φλεγμονής και μπορεί ακόμη να καταπολεμήσει ορισμένες μορφές καρκίνου. Μπορείτε να το προσθέσετε σε σαλάτες, σε μπισκότα ή σε σοταρισμένο σπανάκι.

### Σπόροι chia

Μόλις 1 κουταλιά της σούπας σπόροι chia, περιέχει 5 γρ. φυτικών ινών, 3 γρ. πρωτεΐνης, 2282 mg ωμέγα 3 και 752 mg ωμέγα-6 λιπαρά οξέα! Επίσης, οι «θαυματουργοί» αυτοί σπόροι έχουν 15 φορές περισσότερο μαγνήσιο από το μπρόκολο, τρεις φορές περισσότερο σίδηρο από το σπανάκι, έξι φορές περισσότερο ασβέστιο από το γάλα και δύο φορές περισσότερο κάλιο από τις μπανάνες.

### Τόφου

Το τόφου είναι ένα προϊόν από το γάλα της σόγιας και κατασκευάζεται παρόμοια με το τυρί. Είναι ιδιαίτερα πλούσιο στα «θαυματουργά» Ω-3 λιπαρά, έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και νάτριο και ιδιαίτερα υψηλή σε ασβέστιο.

### Λευκά φασόλια

Θα βρείτε 191 mg ασβεστίου σε 1 φλιτζάνι φασόλια. Επίσης είναι σημαντική πηγή σιδήρου. Μπορείτε να τα φάτε σε σούπα ή να φτιάξετε το δικό σας χούμους με λευκά φασόλια.

### Πορτοκάλια

Σε ένα μέτριο πορτοκάλι, θα βρείτε 65 mg ασβεστίου. Επίσης είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και μπορείτε να το απολαύσετε ως σνακ το μεσημέρι ή να προσθέσετε κομμάτια του ή το χυμό του σε σαλάτες και οποιοδήποτε πιάτο.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)