

# Το ασβέστιο σύμμαχος στο αδυνάτισμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για την υγιή ανάπτυξη των οστών, αλλά και την πρόληψη της οστεοπόρωσης και μερικών μορφών καρκίνου, γι' αυτό και οι ειδικοί συμβουλεύουν την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ασβέστιο, καθώς και τη λήψη συμπληρωμάτων ασβεστίου.

Μία πρόσφατη έρευνα όμως βρήκε άλλον έναν λόγο να καταναλώνουμε ασβέστιο καθημερινά και αυτός είναι το αδυνάτισμα και η αποφυγή της παχυσαρκίας.

Όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα της 12χρονης μελέτης, που πραγματοποιήθηκε σε περισσότερες από 10.000 γυναίκες, το ασβέστιο βοηθά στην καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού, ενώ εμποδίζει την αποθήκευση λίπους.

Οι σημαντικότερες πηγές ασβεστίου είναι τα γαλακτομικά προϊόντα, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και τα ψάρια.

Πηγή: [myfit.gr](http://myfit.gr)