

Praktikus tanácsok a mindennapokra

A csontritkulással foglalkozó cikkben olvashattak a kalciumbevitel fontosságáról. A legkézenfekvőbb mód a kalcium bevitelére, ha napi ételünket jól választjuk meg. Kalciumban gazdag élelmiszerek a tej és a tejtermékek, az olajosmagvak (melyekből a tejérzé-

kenyeknek különösen célszerű sokat fogyasztaniuk), zöldségek, halfélék és ásványvizek. Az alábbiakban adjuk meg a leggyakrabban felhasznált élelmiszerek kalciumtartalmát. (Az értékek 10 dkg élelmiszere vonatkoznak.)

Tejtermékek	
Kemény sajt	830 mg
Edami sajt	710 mg
Puha sajt	500 mg
Joghurt	150 mg
Zsíros tej	120 mg
Sovány tej	114 mg
Tejszín	110 mg
Túró	70 mg
Húsok	
Belsőségek	12 mg
Marhahús	11 mg
Borjúhús	10 mg
Szárnyasok	10 mg
Sertéshús	9 mg

Gabonafélék	
Kalács	80 mg
Rizs	25 mg
Zsemle	25 mg
Főtt tészta	20 mg
Rozskenyér	20 mg

Halak és halkészítmények	
Olajos hal	270 mg
Busa	130 mg
Hekk	69 mg
Ponty	30 mg
Csiperkegomba	45 mg
Főzelékek	
Kelkáposzta	110 mg
Brokkoli	65 mg
Karalábé	50 mg
Zöldbab	45 mg
Karfiol	13 mg
Burgonya	13 mg
Zöldborsó	10 mg

Gyümölcsök	
Málna	40 mg
Narancs	30 mg
Eper	25 mg
Szőlő	20 mg
Körte	16 mg
Alma	7 mg

Italok	
Szőlőlé	13 mg
Narancslé	11 mg
Almalé	7 mg

Olajosmagvak	
Mogyoró	290 mg
Mandula	240 mg
Dióbél	200 mg
Napraforgómag	120 mg
Mazsola	110 mg
Gesztenye	95 mg
Földimogyoró	90 mg
Tökmag	657 mg



Ha Ön is részt szeretne venni az „SMs üzenet” tanácsadó rovatának szerkesztésében, örömmel jelentjük meg beküldött receptjeit, praktikus életviteli tanácsait, ötleteit. Honoráriumképpen a kulturális rovatban ismertetett könyvekből, CD-kből választhat egyet.