

RAVINNOSTA TULEE SAADA KALSIUMIA 800 MG PÄIVÄSSÄ.

Yksi annos sisältää noin 240 mg kalsiumia.
Kalsiumin tarpeen saa täyteen nauttimalla neljä annosta päivässä.

HYVIÄ KALSIUMIN LÄHTEITÄ

Maito / piimä
2 dl



Jogurtti
2 dl



Maustamaton
maitorahka
2 dl



Raejuusto
4 dl (350 g)



Kypsytetty juusto
3-4 viipaletta (30 g)



Sulatejuusto
3 rkl (40 g)



Kirjolohi (kypsä)
160 g



Silakka (ruotoineen)
3-4 kpl (70 g)



MUITA KALSIUMIA SISÄLTÄVIÄ RUOKA-AINEITA

Manteliit
reilu 1 dl (90 g)



Maapähkinät
reilu 4 dl (300 g)



Keitetyt soijapavut
reilu 4 dl (320 g)



Keitetty
kananmuna
7 kpl (ä 60 g)



Mustaherukka
reilu 6 dl (330 g)



Kuorittu appelsiini
n. 3 kpl (440 g)



Pinaatti (tuore)
reilu 5 dl (270 g)



Kaali (kiinanakaali,
valko-, lehti- tai parsakaali)
600 g



MIHIN KALSIUMIA TARVITAAN?

Kalsium toimii ensisijaisesti luuston rakennusaineena. Lisäksi kalsium osallistuu hermoston ja lihasten toimintaan. Niukka kalsiumin ja D-vitamiinin saanti voi aiheuttaa luuston haurastumista ja lisätä luunmurtumien riskiä. Yli 60-vuotiailla kalsiumlisä 500-1000 mg/vrk saattaa vähentää iän mukanaan tuomaa luukatoa. Tämä lisäkalsium voidaan nauttia joko ruoan tai valmisteiden muodossa.