

Ασβέστιο: από πού θα πάρουμε το πολύτιμο συστατικό;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σας λείπει ασβέστιο ή απλά θέλετε να ενισχύσετε τον οργανισμό σας; Διαβάστε από πού μπορείτε να το αντλήσετε (πέρα από το γάλα...).

Ο καιρός που πίναμε όλο το γάλα μας για να πάρουμε το πολύτιμο ασβέστιο έχει περάσει ανεπιστρεπτί για τον απλό λόγο, ότι έχουν αλλάξει οι διατροφικές συνήθειες της αγελάδας.

Μπερδευτήκατε;

Το ασβέστιο είναι μέταλλο και όπως όλα τα μέταλλα βρίσκεται στο έδαφος και όχι στα ζώα και τα ζωικά παράγωγα. Η πεποίθηση ότι το αγελαδινό γάλα είναι η κύρια πηγή ασβεστίου οφείλεται στην πάλαι ποτέ διατροφή των αγελάδων που ήταν το χλωρό χορτάρι, καθώς έτσι λάμβαναν και οι ίδιες το ασβέστιο κατευθείαν από την πηγή.

Σήμερα όμως, που οι αγελάδες «τρελάθηκαν» και τρέφονται με επεξεργασμένες εκδοχές σόγιας και καλαμποκιού, δεν λαμβανουν το ασβέστιο που έχουν τη φήμη ότι προσφέρουν, ενώ το ασβέστιο προστίθεται αργότερα, με τεχνητό τρόπο, στο προϊόν του γάλακτος.

Σε κάθε περίπτωση, αν θέλετε να αυξήσετε τα επίπεδα του ασβεστίου στον

οργανισμό σας, δε χρειάζεται να πνίγεστε στο γάλα. Υπάρχουν πολλές εναλλακτικές, πιο φυσικές, πιο υγιεινές και περισσότερο αποδοτικές από ένα ποτήρι γάλα και μια χούφτα αμύγδαλα, που επίσης είναι μια πολύ καλή εναλλακτική.

1. Σπιρουλίνα

Η σπιρουλίνα είναι ένα γένος βρώσιμων κυανοβακτηρίων ή πιο απλά ένα φύκι της θάλασσας και είναι η πιο πλούσια σε ασβέστιο τροφή στον κόσμο. Περιέχει 26% περισσότερο ασβέστιο από το γάλα, ενώ είναι σημαντική πηγή σιδήρου, πρωτεΐνης, βιταμίνης B12 και βιταμίνης A. Προσθέστε ένα κουταλάκι σπιρουλίνα στο χυμό σας κάθε πρωί, κοιμηθείτε ήσυχοι και ξυπνήστε με πολύ γερά κόκαλα.

2. Ενισχυμένο γάλα

Το ενισχυμένο γάλα, συνήθως σόγιας, έχει περισσότερο ασβέστιο από το γάλα της αγελάδας κατά 50%! Δοκιμάστε το ενισχυμένο γάλα από αμύγδαλο, ρύζι, κάνναβη ή καρύδα, ενώ όταν το αγοράζετε καλό είναι να προσέξετε να καλύπτει τουλάχιστον το 30% των ημερήσιων αναγκών σας στο μέταλλο του ασβεστίου.

3. Μαύρα φασόλια

Μισή κούπα μαύρα φασόλια σας παρέχουν το 10% της ημερήσιας δόσης σε ασβέστιο, ενώ σας προσφέρουν ακόμα πολύτιμο σίδηρο, του οποίου είναι πλούσια πηγή, αλλά και βιταμίνες B, πρωτεΐνη, κάλιο, φυτικές ίνες και μαγνήσιο.

4. Φυλλώδη λαχανικά

Το σέσκουλο, το σπανάκι, η λαχανίδα, το κατσαρό λάχανο και το πράσινο μέρος από τα παντζάρια είναι μερικές από τις καλύτερες πηγές ασβεστίου ανάμεσα στην οικογένεια των λαχανικών. Πιο συγκεκριμένα μια κούπα κατσαρό λάχανο περιέχει 180 mg ασβεστίου, το οποίο είναι το 18% των ημερήσιων αναγκών σας. Εντάξτε στην καθημερινή σας διατροφή 5 μικρομερίδες από φυλλώδη λαχανικά και θα έχετε συμπλήρωσει επαρκώς τις ανάγκες σας σε ασβέστιο.

5. Τόφου

Το τόφου, που είναι προϊόν από το γάλα της σόγιας, είναι επίσης μια σημαντική πηγή ασβεστίου, πρωτεϊνών, φυτοοιστρογόνων, φυτικών ινών, υγιών λιπαρών και βιταμίνης E, ενώ μισή κούπα την ημέρα σας παρέχει με το 26% των ημερήσιων αναγκών σας σε ασβέστιο.

6. Αμάραντος

Εάν σας αρέσει το κινόα, τότε αξίζει να δοκιμάσετε ακόμα ένα ψευδοδημητριακό που είναι ο αμάραντος. Ο αμάραντος περιέχει εντυπωσιακή ποσότητα ασβεστίου, παρέχοντας 275mg του μετάλλου σε μόνο ¼ της κούπας. Αντικαταστήστε την πρωινή βρώμη με αμάραντο και απολαύστε ένα πολύ υγιεινό, πρωτεϊνούχο και εύκολο στην πέψη πρωινό γεύμα.

7. Ξερά σύκα

Τα ξερά σύκα σας παρέχουν με το 10% της ημερήσιας δόσης σας σε ασβέστιο, ενώ τρώγονται ή σκέτα ή σαν προσθήκη στα δημητριακά του πρωινού.

8. Σπόροι Chia

Οι σπόροι chia περιέχουν 179mg ασβεστίου, όπως επίσης ικανές ποσότητες σιδήρου και Β βιταμινών. Είναι ακόμα πλούσιες πηγές φυτικών ινών, μαγνησίου, μαγγάνιου και πρωτεΐνης. Προσθέστε 1-2 κουταλάκια στο χυμό ή τα δημητριακά σας, ωφελείστε την υγεία των οστών σας και καταπολεμήστε το άγχος, καθώς και σε αυτό παίζει βασικό ρόλο το ασβέστιο.

9. Ταχίνι

Το ταχίνι, που προέρχεται από το σουσάμι, είναι εξαιρετικά πλούσια πηγή ασβεστίου, καθώς σε δυο κουταλάκια περιέχει 179 mg του μετάλλου. Έχει τα θετικά στοιχεία της φυτικής προέλευσης, ενώ περιέχει ακόμα πλούσιες ποσότητες σιδήρου, Β βιταμινών, μαγνήσιου και πρωτεΐνης.

Πηγή: clickatlife.gr