

Εναλλακτικές πηγές ασβεστίου την Σαρακοστή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η Σαρακοστή είναι ήδη εδώ και ένα από τα βασικά της χαρακτηριστικά είναι η νηστεία και η αποχή από βασικές πρωτεΐνες, όπως κρέας, ψάρι, ή γαλακτοκομικά προϊόντα, για όσους θελήσουν να φανούν πιο σκληροπυρηνικοί.

Πολλοί ίσως παραπονεθούν ότι το ασβέστιο θα τους λείψει αυτήν την περίοδο, ωστόσο υπάρχουν τροφές που περιέχουν ασβέστιο ίσως χαμηλότερης βιοδιαθεσιμότητας, ωστόσο όχι ευκαταφρόνητες για την καθημερινή μας διατροφή.

Εναλλακτικές πηγές ασβεστίου κατά τη νηστεία είναι οι ξηροί καρποί όπως τα αμύγδαλα, το μπρόκολο και το σπανάκι, καθώς επίσης και το σουσάμι και τα προϊόντα του όπως το ταχίνι και ο χαλβάς. Μία κουταλιά της σούπας σουσάμι μπορεί να καλύψει μέχρι και το 1/3 των αναγκών σε ασβέστιο ενός υγιούς ενήλικα.

Ωστόσο σύμφωνα με τους διατροφολόγους, οι τροφές φυτικής προέλευσης μπορεί να περιέχουν ασβέστιο, αλλά αυτό απορροφάται σε πολύ μικρότερο βαθμό σε σχέση με το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι.

Πηγή: onmed.gr