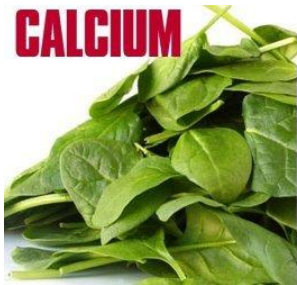


## Ασβέστιο – ξεχάστε το γάλα!



Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους διαλέγουμε να παίρνουμε το ασβέστιο μας από πηγές εκτός των γαλακτοκομικών προϊόντων. Μερικοί από μας είμαστε αυστηροί χορτοφάγοι, άλλοι είμαστε αλλεργικοί ή

δυσανεκτικοί στο γάλα και τα προϊόντα του, και άλλοι έχουμε πραγματικά μελετήσει το θέμα του αγελαδινού γάλακτος και έχουμε ανακαλύψει πως τελικά το γάλα ΔΕΝ είναι το θαυματουργό ρόφημα, όπως για χρόνια μας ήθελαν οι γονείς μας να πιστεύουμε. Όποιος όμως και να είναι ο λόγος που μας παρακινεί, το ασβέστιο παραμένει απαραίτητο συστατικό για τον οργανισμό μας και πρέπει να το καταναλώνουμε καθημερινά.

### Οι αλήθειες για το ασβέστιο:

Το ασβέστιο είναι ένα σημαντικότερο στοιχείο που μας βοηθά να χτίσουμε και να διατηρήσουμε υγιή οστά. Επίσης βοηθά τους μύες και τα νεύρα να λειτουργούν φυσιολογικά. Όταν η διατροφή μας είναι ελλιπής σε ασβέστιο, τότε ο οργανισμός προμηθεύεται όσο χρειάζεται από τα οστά για να βοηθήσει τους μύες και τα νεύρα να συνεχίσουν να λειτουργούν. Με την πάροδο του χρόνου, αυτό έχει σαν αποτέλεσμα πρώτα την οστεοπενία και ακολούθως την οστεοπόρωση. Η οστεοπόρωση είναι μια αργή αδυναμία των οστών που τα καθιστά ευκολόθραυστα, και επηρεάζει τόσο τους άνδρες όσο και τις γυναίκες. Μερικές έρευνες μάλιστα, έχουν δείξει πως το ασβέστιο μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή μερικών ειδών καρκίνου και να ελέγχει την αρτηριακή πίεση.

### Πόσο ασβέστιο χρειαζόμαστε:

Οι ανάγκες μας σε ασβέστιο αλλάζουν κατά τη διάρκεια της ζωής μας, ενώ είναι πιο κρίσιμο κατά την ανάπτυξη και την εγκυμοσύνη.

ΣΤΑΔΙΟ ΖΩΗΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ
Παιδική	500 – 800 μγ
Εφηβική	1300 μγ
Ενήλικη	1000 – 1200 μγ
Εγκυμοσύνη / θηλασμός	1000 μγ

## Πηγές ασβεστίου:

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΡΙΔΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ (μγ)
Φασόλια	1 φλιτζάνι	202
Σολομός	½ φλιτζάνι	181
Αμύγδαλα	¼ φλιτζάνι	103
Παστά σύκα	5	90
Μπρόκολο	¼ φλιτζάνι	51
Χαρουπαύλερο	1 φλιτζάνι	359
Σπανάκι	½ φλιτζάνι	122
Μπάμιες	1 φλιτζάνι	125
Σησάμι	2 κουταλιές σούπας	175
Ταχίνι	2 κουταλιές σούπας	125

## Φίλοι του ασβεστίου:

- Βιταμίνη Δ: βοηθά το σώμα να απορροφήσει και να αποθηκεύσει το ασβέστιο που παίρνουμε από τις τροφές που τρώμε. Βρίσκεται στα λιπαρά ψάρια και ακόμη το δημιουργεί και ο οργανισμός μας όταν έρθει σε επαφή το δέρμα μας με τον ήλιο.
- Βαράκια: ασκήσεις όπως το περπάτημα, η ποδηλασία, το τρέξιμο και το Power Plate βοηθούν τον οργανισμό μας να αποθηκεύσει ασβέστιο.

## Εχθροί του ασβεστίου:

- Η πολλή πρωτεΐνη και το αλάτι αναγκάζει τον οργανισμό να αποβάλλει ασβέστιο από τα οστά.
- Το αλκοόλ, το κάπνισμα και η καφεΐνη μειώνουν την ικανότητα του οργανισμού να αποθηκεύει ασβέστιο.

Αν λοιπόν θέλουμε να αποφύγουμε την οστεοπόρωση και να έχουμε γερά κόκαλα, καθώς επίσης και να λειτουργούν ομαλά οι μύες μας και τα νεύρα μας, τότε πρέπει να επιλέγουμε τα τρόφιμα που καταναλώνουμε. Η υγεία μας είναι στα δικά μας χέρια!!!