

أطعمة تحتوى على الكالسيوم أكثر من الحليب



السبت 12 أبريل 2025 08:00 م

يعتبر الكالسيوم عنصراً ضرورياً للحفاظ على قوة العظام والأسنان، بجانب تنظيم وظائف الأعصاب، ويعتبر الحليب أشهر المنتجات الغذائية الغنية بالكالسيوم □

ويوفر كوب من الحليب البقري 306 مليجرام من الكالسيوم، أي ما يقرب من 25% من احتياجات اليومية للفرد، رغم ذلك توجد عدد من الأطعمة التى تحتوى على كميات أكبر من الكالسيوم فى الوجبة الواحدة، بعضها غير متوقع احتوائها على هذا العنصر الهام □

أطعمة ومشروبات تحتوى على الكالسيوم بنسبة أكبر من الحليب

ووفقاً لموقع "Health" يوجد عدد من الأطعمة والمشروبات التى تحتوى على الكالسيوم بصورة أكبر من الحليب، وهى:

الزبادي

الزبادي منتج ألبان مُخفّر غني بالعناصر الغذائية الأساسية، مثل الكالسيوم والبروتين وفيتامين ب12، ويحتوي كوب واحد من الزبادي على 415 مليجراماً من الكالسيوم، أي ما يعادل 32% من القيمة اليومية □

السردين

تحتوي علبة السردين مع العظام التي تزن 3.75 أونصة على 351 مليجراماً من الكالسيوم، بما 27% من الأحتياجات الغذائية اليومية، كما يعد السردين مصدر ممتاز لفيتامين ب12 والسيلينيوم، حيث توفر الحصة نفسها 343% من القيمة اليومية لفيتامين ب12 و88% للسيلينيوم الهام لوظائف المناعة

الكرنب الأخضر

الكرنب الأخضر من فصيلة الخضراوات الصليبية، وهو غني بشكل استثنائي بالكالسيوم، حيث تحتوي حصة مقدارها كوب ونصف من الكرنب الأخضر المطبوخ على 402 مليجرام من الكالسيوم، أي ما يعادل 30.9% من القيمة اليومية □

عصير البرتقال المدعم

يتم تدعيم بعض العصائر المصنعة بالكالسيوم، أي أنه يضاف أثناء عملية التصنيع، ويحتوي كوب واحد من عصير البرتقال المدعم على 349 مليجراماً من الكالسيوم، أي ما يعادل 27% من القيمة اليومية □ كما يُعدّ عصير البرتقال مصدرًا ممتازًا لفيتامين ج، حيث تُغطي الحصة نفسها أكثر من 400% من القيمة اليومية □

بذور السمسم

بذور السمسم صغيرة الحجم ولكنها مليئة بالعناصر الغذائية مثل المغنيسيوم والنحاس والحديد والثيامين والزنك والكالسيوم، ويحتوي ربع كوب من بذور السمسم المجففة على 351.2 مليجرام من الكالسيوم، أي ما يعادل 28% من القيمة اليومية □ وتغطي نفس الحصة 30% من احتياجاتك اليومية من المغنيسيوم، وهو معدن ضروري لتنظيم ضغط الدم والسكر □

حليب الصويا المدعم

غالبًا ما يدعم حليب الصويا بالكالسيوم، مما يجعله مصدرًا جيدًا للكالسيوم لمن لا يشربون حليب الأبقار، ويحتوي كوب من حليب الصويا على 450 مليجراماً من الكالسيوم، أي ما يعادل 35% من القيمة اليومية، كما يعد مصدرًا جيدًا للبروتين □

جبين الموزاريللا

يحتوي كوب من جبين الموزاريللا المبشور على 566 مليجراماً من الكالسيوم، أي ما يعادل 43.5% من القيمة اليومية، كما أن جبين الموزاريللا غني بالبروتين، حيث تحتوي الحصة نفسها على 24.9 جراماً منه □

سمك السلمون المعلب

يعد سمك السلمون المعلب أحد منتجات المأكولات البحرية الغنية بالكالسيوم، حيث تحتوي علبة سمك السلمون المعلب، وزنها 454 غرامًا ، على 967 مليجرامًا من الكالسيوم، أي ما يعادل 74.3% من القيمة اليومية □

جبن البارميزان

البارميزان جبن صلب ومالح، وهو مصدر غني بالكالسيوم، حيث تحتوي أونصة واحدة من البارميزان على 335 مليجرام من الكالسيوم، أي ما يعادل 25.7% من القيمة اليومية □
كما يحتوي جبن البارميزان على نسبة أقل من اللاكتوز (سكر الحليب) مقارنةً بالأجبان الطرية مثل الموزاريلا، لذلك قد يكون خيارًا أفضل للأشخاص الذين يعانون من حساسية اللاكتوز □

جبن الشيدر

جبنة الشيدر من أنواع الجبن الشائعة، والغنية بالعناصر الغذائية، بما في ذلك الكالسيوم، وتحتوي حصة 50 جرام من جبنة الشيدر على 398 مليجرام من الكالسيوم، أي ما يعادل 30.6% من القيمة اليومية □
كما يوفر الجبن الشيدر أيضًا عناصر غذائية أساسية أخرى، مثل البروتين وفيتامين أ .