

## **Лучшие пищевые источники этого важного минерала.**

По нормам Роспотребнадзора взрослым людям необходимо потреблять 1000 мг кальция в день, а пожилым (после 60 лет) – 1200 мг в день. Однако получить кальций и усвоить его – не одно и то же. Метаболизм кальция происходит при участии других нутриентов: белка и витамина D. Без них вы можете страдать дефицитом кальция, даже формально покрывая его норму.

Кальций необходим для:

- поддержания здоровья костей (достаточное количество помогает снизить риск переломов и остеопороза);
- сокращения и расслабления сосудов;
- сокращения мышц;
- передачи нервных импульсов;
- секреции гормонов.

Вот несколько продуктов с высоким содержанием кальция:

### **1. Твердые и другие сыры**

Лидер по количеству кальция среди всей молочной продукции – сыр пармезан. В 100 г продукта содержится 1300 мг кальция, больше суточной нормы. При этом в нем очень много белка (38 г на 100 г продукта) и 0,95 мкг витамина D.

В других сырах тоже содержится немало кальция и важных для его усвоения веществ. Например, в 100 г российского, голландского, пошехонского, швейцарского сыров содержится 1000 мг кальция, 24-26 г белка и 0,8-1 мкг витамина D.

Таким образом, съев 100 г сыра в день, вы полностью закроете свою потребность в кальции и получите десятую долю суточной нормы витамина D. Однако надо помнить, что сыр – довольно калорийный продукт, в нем много насыщенных жиров. Если вы съедаете 100 г сыра в день, от остальных жирных продуктов лучше отказаться.

### 2. Кунжут

Абсолютный лидер по количеству кальция среди растительных источников. В 100 г этих маленьких семечек содержится 780 мг кальция и 17,7 г белка.

Правда, много кунжута сложно съесть. Чаще всего его добавляют в выпечку или салаты в небольшом количестве. Конечно, из кунжута можно сделать халву или козинаки, тогда вы сможете съесть больше семечек за раз. Но такие продукты, как правило, содержат очень много сахара и калорий, а это не очень-то полезно.

### 3. Сардины атлантические

Консервированные сардины употребляются вместе с костями, поэтому в них много кальция: 380 мг на 100 г продукта. Также в них содержится 24,6 г белка и 6,8 мкг витамина D (68% от дневной нормы). И хотя кальция в сардинах намного меньше, чем в том же кунжуте, за счет витамина D он будет усваиваться лучше.

Кроме того, в 100 г консервированных в масле сардин всего 208 ккал и 11,5 г жиров, половина из которых – полиненасыщенные. Поэтому можно спокойно съедать 100–150 г в день, не отказываясь от других продуктов и не рискуя фигурой.

### 4. Бобовые

Больше всего кальция в соевых бобах – 240 мг на 100 г, в фасоли и нуте – 194 мг. Кроме того, бобовые – отличный источник растительного белка, который диетологи

рекомендуют включать в сбалансированный рацион наряду с животным белком. Фасоль и бобы также содержат железо, цинк, калий. Исследования показывают, что они помогают снизить уровень холестерина в крови и уменьшить риск развития диабета 2 типа.

### **5. Молоко и кисломолочные продукты**

Принято считать, что именно они – основные источники кальция. На самом деле, в 100 г молока содержится 120 мг кальция и 3,3 г белка. В 100 г творога и кефира также содержится 120 мг кальция, в сметане – 80 мг. Зато кальций из молока хорошо усваивается благодаря лактозе, а белок обладает самым высоким коэффициентом усвоения из возможных – 1. Это при условии, что у вас нет непереносимости лактозы: люди с недостатком фермента лактазы не получают преимуществ в усвоении кальция, но обеспечат себе проблемы с пищеварением.