TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

5 loại thực phẩm giúp bổ sung canxi

17:10 08/08/2018

Ngoài việc uống thuốc, sữa để bổ sung canxi cho cơ thể thì nhiều loại thực phẩm có thể giúp bổ sung canxi trong bữa ăn hàng ngày.



Canxi là khoáng chất cần thiết không những để duy trì sức khỏe tối ưu, giúp xương và răng chắc khỏe mà còn giúp ích trong quá trình đông máu, điều hòa huyết áp, ngăn chặn tình trạng kháng insulin (có thể dẫn đến bệnh tiểu đường loại 2).

Rau cải rổ

2 cốc rau cải rổ chứa đến 452,2 mg canxi, gần 90% nhu cầu canxi của cơ thể mỗi ngày. Ngoài ra, cải rổ cũng rất giàu vitamin B6, axit folic giúp giảm nồng độ homocysteine – axit amin gây thương tổn cho cấu trúc của xương. Bạn có thể đem hấp hoặc làm sinh tố từ rau cải rổ với nước cốt chanh, dầu oliu nguyên chất, mật ong, thì là và muối ăn.

Cải bó xôi (rau chân vịt)

Một cốc cải bó xôi chứa gần 245 mg canxi, tức 24,5% lượng canxi mà cơ thể cần hấp thụ mỗi ngày. Bên cạnh đó, ăn cải bó xôi còn giúp nạp 84% lượng mangan mà cơ thể cần mỗi ngày để hỗ trợ sự phát triển bình thường của cấu trúc xương và màng khớp.

Cải xoăn

Cải xoăn chứa nhiều dưỡng chất thiết yếu, đặc biệt là canxi. Một cốc sinh tố cải xoăn giúp bổ sung 90 mg canxi hay một đĩa salad cải xoăn chứa đến 315 mg canxi, nhiều hơn cả lượng canxi trong một cốc sữa bò. Ngoài canxi, cải xoăn còn giàu mangan và phốt-pho – 2 khoáng chất quan trọng giúp xương chắc khỏe.

Hạt mè

Chỉ 1/4 cốc hạt mè cũng giúp nạp 351 mg canxi cho cơ thể. Hạt mè có thể dùng để rắc lên món salaf hoặc làm nước sốt Tahini và ăn kèm với bánh mì nướng nguyên hạt.

Sữa chua hữu cơ

Trong 1 cốc sữa chua hữu cơ có đến 447,4 mg canxi, tức 45% nhu cầu canxi của cơ thể mỗi ngày. Nguồn phốt-pho trong sữa hữu cơ cũng giúp ích cho quá trình hình thành và tái tạo xương, răng.

Hà Trân (tổng hợp)