



ماهی سالمون



زردآلو



توفو



پرتقال



دانه‌های سویا



بادام زمینی



دانه‌های کنجد



کلم بروکلی



تخم مرغ



قارچ



کلم چینی



نخود فرنگی

مواد غذایی  
سرشار از  
کلسیم  
ویتامین دی  
پروتئین و  
ویتامین ک



شاهی



پنیر موزارلا



کلم بیج



آلو و آلو خشک



ماست ساده



ماهی سردین با استخوان نوشیدنی‌های گیاهی غنی شده



انجیر خشک



لوبیای سفید



بهرهای سفت مثل پنیر پارمزان



شیر بدون چربی



پنیر فتا

## برای سلامتی استخوان خود قدم برداریم

برنامه غذایی متعادل و سالم برای استخوان گامی در راستای پیشگیری از پوکی استخوان است!

مواد مغذی موثر بر سلامت استخوان نظیر کلسیم، پروتئین و ویتامین دی را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.

۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی استخوان



## محتوای کلسیم برخی غذاهای رایج

فهرست میزان تقریبی کلسیم موجود در مواد غذایی مختلف اندازه سرو بر اساس وعده‌های متوسط است و محتوای کلسیم تقریبی است.\*

### شیر و نوشیدنی‌های حاوی شیر

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
خامه، دوپل رده شده	۳۰ml	۳۰۰
خامه پرچرب	۳۰ml	۳۰۰
کاستارد وانیلی (نویس فرنی)	۱۲۰g	۱۲۰
بستنی وانیلی	۱۰۰g	۱۰۰
پودینگ وانیلی	۱۲۰g	۱۲۰
پودینگ برنج	۲۰۰ml	۲۰۰
پنکیک	۸۰g	۸۰
کیک پنیر (چیز کیک)	۲۰۰ml	۲۰۰
وافل	۸۰g	۸۰

### شیر و نوشیدنی‌های حاوی شیر

ماده غذایی (۲۰۰ میلی‌گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
شیر، نیمه چرب	۲۴۰
شیر، بدون چربی	۲۴۴
شیر، کامل	۲۴۶
میلک شیک	۳۶۰
شیر گوسفند	۳۸۰
شیر نارنگی	۵۴
شیر سویا (غنی نشده)	۲۶
شیر سویا (غنی شده با کلسیم)*	۲۴۰
نوشیدنی حاوی عصاره برنج	۲۲
شیر جو دوسر	۱۲
شیر بادام	۹۰

### گوشت، ماهی و تخم‌مرغ

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
تخم مرغ	۵۰	۲۲
گوشت فریز	۱۲۰	۷
مرغ	۱۲۰	۱۷
ماهی (داخلی کاد، کزن، کد، شاه‌ماهی، نویس مایکس سفید)	۱۲۰	۲۰
کنسرو ماهی تن	۱۲۰	۳۴
کنسرو ساردین با روغن	۶۰	۲۴۰
ماهی سالمون دودی	۶۰	۹
میگو	۱۵۰	۳۵

### ماست

ماده غذایی (۱۵۰ میلی‌گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
ماست طعم دار	۱۷۷
ماست با تکه های میوه	۱۶۹
ماست ساده	۲۰۷

### پنیر

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
پنیر سفید (چدار، پارمزان، لانتال، گروپر)	۳۰	۲۴۰
پنیر تازه (کاتیج، ریکووتا، ماسکارپونه)	۲۰۰	۱۳۸
پنیر نرم (بری، پنیر نرم فرانسوی)	۶۰	۲۴۰
فتا	۶۰	۲۷۰
موزارلا	۶۰	۲۴۲
پنیر خامه ای	۶۰	۱۸۰

## سبزیجات

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
کاهو	۵۰	۱۹
کلم بیج	۵۰ (خام)	۳۲
کلم چینی	۵۰ (خام)	۲۰
بامیه	۲۰ (خام)	۷۷
شاهی	۲۰ (خام)	۱۸۸
ریواس	۲۰ (خام)	۱۰۳
هویج	۲۰ (خام)	۳۶
گوجه فرنگی	۲۰ (خام)	۱۱
کلم بروکلی	۲۰ (خام)	۱۱۲

## حبوبات

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
عدس	۸۰ گرم خام / ۲۰۰ گرم پخته	۲۰
نخود فرنگی	۸۰ گرم خام / ۲۰۰ گرم پخته	۹۶
لوبیا سفید	۸۰ گرم خام / ۲۰۰ گرم پخته	۱۳۲
لوبیاهای قرمز	۸۰ گرم خام / ۲۰۰ گرم پخته	۹۳
لوبیا سبز/فرانسوی	۹۰۰ گرم پخته	۵۰

## آجیل و دانه‌های مغزدار

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
بادام درختی	۳۰	۷۵
گردو	۳۰	۲۸
فندق	۳۰	۵۶
بلوط بزرگ	۳۰	۲۸
دانه کنجد (پوست کنده‌شده)	۱۵	۶
خمیر دانه کنجد (کرده)	۳۰	۲۲

## غذاهای حاوی نشاسته

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
پاستا (پخته شده)	۱۸۰	۲۶
برنج سفید (دم)	۱۸۰	۴
سیب زمینی (آب پز)	۲۲۰	۱۲
نان سفید	۲۰ (برش)	۶
نان سوسن‌دار	۲۰ (برش)	۱۲
ترکیب غلات و دانه‌ها	۵۰	۲۱
نان	۶۰	۲۸

## غذاهای فرآوری‌شده

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
پنیر پشته با تخم‌مرغ (پنیر تارت)	۲۰۰	۲۱۲
ام‌لت با پنیر	۱۲۰	۲۳۵
پاستا با پنیر	۲۳۰	۲۶۵
پیتزا	۳۰۰	۳۷۸
لازانيا	۳۰۰	۲۲۸
چیزبرگر	۲۰۰	۱۸۳

## میوه‌ها

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
پرتقال	۱۵۰	۶۰
سیب	۱۲۰	۶
موز	۱۵۰	۱۲
زردآلو	۱۴۰ (۳ عدد)	۱۹
توت خشک	۶۰	۷۲
انجیر خشک	۴۰	۹۶
کشمش	۱۵۰	۳۱

## سایر

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
توفو (پنیر سویا)	۱۲۰	۱۲۶
چلبک دریایی	۱۰۰	۷۰
چلبک دریایی فبوی	۱۰۰	۱۵۰

لطفاً توجه داشته باشید که محتوای کلسیم داده شده برای غذاهای ذکر شده تقریبی است، زیرا محتوای کلسیم بسته به روش تهیه یا کارخانه تولیدکننده آن متفاوت است. برخی از غذاهای ذکر شده ممکن است به‌عنوان محصولات غنی شده با کلسیم در برخی کشورها در دسترس باشند (به عنوان مثال نوشیدنی‌های غیر لبنی، غلات، نان).



سازمان ملی تحقیقات در زمینه ایمنی و تغذیه



سازمان ملی تحقیقات در زمینه ایمنی و تغذیه



سازمان ملی تحقیقات در زمینه ایمنی و تغذیه



سازمان ملی تحقیقات در زمینه ایمنی و تغذیه



سازمان بین‌المللی تحقیقات در زمینه ایمنی و تغذیه

۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی استخوان