

## نقصه يؤدي للكسور.. تعرفو أهمية الكالسيوم لجسم الإنسان



يساعد الكالسيوم على تعزيز قوة العظام والأسنان، كما أنه ضروري أيضا للحفاظ على التواصل الصحي بين الدماغ وأجزاء أخرى من الجسم.

وكما يمكّن هذا المعدن الأساسي من تنظيم حركة العضلات ووظيفة القلب والأوعية الدموية، ومن المعروف أن نقص الكالسيوم قد يؤدي إلى كسور في العظام، لذلك احرص على تناوله يوميا.

ومن مصادر الكالسيوم:

١- منتجات الحليب والألبان والأجبان، فكوب الحليب أو اللبن يحتوي على 300 مليغرام من الكالسيوم.

٢- الخضراوات الورقية الخضراء مثل السبانخ، والبروكلي أيضا.

٣- الأسماك التي لها عظم طري يؤكل معها، مثل السردين.

٤- يضاف الكالسيوم إلى بعض المنتجات، مثل العصائر وحبوب الإفطار والخبز.