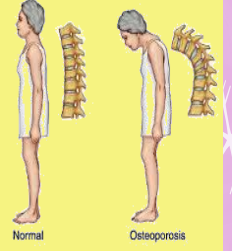
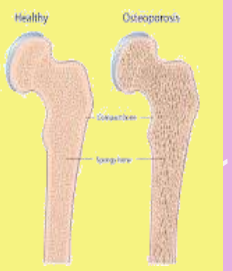


क्याल्सियम हाडको लागि एक महत्वपूर्ण पौष्टिक तत्व हो । मजबुत र बलियो हाडको लागि प्याप्त क्याल्सियम खान जरुरत छ । एसले हड्डीलाई बलियो बनाउछ र पछि ओस्टियोपोरोसिस बाट बचाउछ ।



प्राय क्याल्सियम हाम्रो हड्डी र दातमा हुन्छ । क्याल्सियम नङ्ग कपाल, पसिना, पिसाब र दिसाबाट नास हुन सक्छ, तर हाम्रो शरीरले फेरि क्याल्सियम उत्पादन गर्न सक्दैन ।



त्यसैले हाम्रो खानामा प्याप्त क्याल्सियम हुन जरुरत छ । यदि हामीले शरीरले चाहेको जति क्याल्सियम खाएन भने क्याल्सियम हाम्रो हड्डीबाट लिइन्छ ।

तल केहि क्याल्सियम बडि हुने खानेकुराहरु र क्याल्सियमको शोषण बडाउन मद्दत गर्दछ । कृपया अन्य जानकारीको लागि दर्ता भएको डाइटिसियन सँग परामर्श लिनुहोस् ।



1 • दैनिक भोजनमा बढी क्याल्सियम तर कम बोसो भएको देरी पदार्थ २ भाग (जस्तै दुध चिज, दही ) १ भग = १ गलास कम चिल्लो भएको दध = १.५ -२ पिस कम चिल्लो भएको चिज = १ बट्टा कम चिल्लो भएको दही ।



2 • यदि तपाईंलाई दुधबाट बनेको पदार्थ पचैन भने , क्याल्सियम भएको भटमासको दुध पनि क्याल्सियमको लागि राम्रो स्रोत हो (१ पटक= १ गिलास ), पिउनु भन्दा अगाडी भाडा हल्लाउनु होला किनकी क्याल्सीयम भाडाको तल जमेर बसेको हुन्छ ।



3 • बजारमा पाईने कडा टोफु र हड्डी खाना मिल्ने माछामा (जस्तै सारडीन ) धेरै क्याल्सियम हुन्छ ।

4 • गाढा हरियो सागसब्जी पनि क्याल्सियमको स्रोत हो (जस्तै ब्रोकली , पाक छोइ , पालक )



5 • भिटामीन डी ले क्याल्सियमको सोसनालाई बढाउँछ । दिनमा १०-१५ मिनेट सुर्यको प्रकाशमा हिड्नु भएमा यसले भिटामीन डी बनाउन सहयोग गर्छ । भिटामीन डी कुनै ब्रयान्डका खानामा पनि राखीएको हुन्छ, जस्तै दुध , सुन्तलाको जुस, भटमासको दुध र सिरियल ।



Information by community Dietitian Ms. Mancy Lo <http://www.ucn.org.hk>



Community based health screening