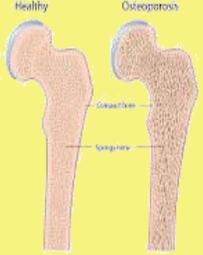


کیلشیم معدنی ہے، جو ہڈیوں کے لئے اہم غذائیت ہے۔ زیادہ اور صحیح کیلشیم حاصل ہونے سے ابتدائی زندگی میں ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے، کیلشیم سے ہڈیاں مضبوط رہتی ہیں، اور آسٹیوپوروسس کو ہماری زندگی میں بڑھنے سے روکتا ہے



زیادہ تر کیلشیم ہماری ہڈیوں اور دانتوں میں محفوظ ہوتی ہے۔ ہم کیلشیم ناخنوں، بالوں، پسینے، پیشاب، پاخانے کے ذریعے کھو دیتے ہیں۔ لیکن ہمارا جسم کیلشیم پیدا نہیں کر سکتا



یہ کیوں اہم ہے؟ کیونکہ ہمیں کھانے کے ذریعے کیلشیم حاصل کرنی چاہیے۔ جتنی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے، اگر ہم اتنی کیلشیم لے نہیں پاتے تب کیلشیم ہماری ہڈیوں سے لیا جاتا ہے

نیچے کچھ نکات درج ہیں۔ جس میں ہے کہ ہم کون سے کھانے سے کیلشیم حاصل کر سکتے ہیں۔ مہربانی کر کے زیادہ تفصیلی مشورے کے لئے ماہرین غذائیت سے رابطہ کریں



1 اپنے روزمرہ کے کھانے میں دو قسم کے زیادہ کیلشیم والے اور کم فیٹ والے دودھ سے بنی اشیا شامل کریں، (جیسے دودھ، چیز، دہی) ایک ٹائم میں ایک گلاس کم چربی والا دودھ یا 1.5، 2 سلائس کم فیٹ والی چیز یا کم فیٹ والا ایک پیالی دہی۔

2 اگر آپ کے لئے دودھ سے بنی اشیا ناقابل برداشت ہے یا ہضم نہیں ہوتی۔ کیلشیم پورا کرنے کے لئے دوسرا ذریعہ سویا ملک ہے، (ایک ٹائم میں ایک گلاس) پینے سے پہلے پیکٹ کو اچھی طرح ہلا لیں، تا کہ ڈبے کے نیچے سے کیلشیم اچھی طرح حل ہو جائے۔

3 سخت توفو سبزی مارکیٹ سے لے سکتے ہیں۔ مچھلی کو ہڈی کے ساتھ کھائیں (کھانے والی ہڈی) جس میں زیادہ کیلشیم ہوتی ہے۔

4 زیادہ تر ہری سبزیاں منتخب کریں۔ ان سے بھی کیلشیم حاصل ہوتی ہے، (جیسے بروکولی، ایک چھوٹی، کالائی اور پالک وغیرہ)

5 ہمارے جسم میں وٹامن ڈی کیلشیم کو جذب کرتا ہے، روزانہ سورج کی روشنی میں 10 سے 15 منٹ چہل قدمی تجویز کرتے ہیں۔ جس سے وٹامن ڈی حاصل ہونے میں مدد ملتی ہے۔ کچھ برینڈز کے دودھ میں وٹامن ڈی، اورنج جوس، سویا ملک اور اناج میں بھی شامل ہوتا ہے۔

Information by Community Dietitian Ms. Nancy Lo <http://www.ucn.org.hk>



Health events for women- health talk, exercise and healthy cooking classes