

आस्टियोपोरोसिस को रोकने के लिए उच्च कैल्शियम भोजन

कैल्शियम एक खनिज है, जो हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण पोषक तत्व है। प्रारंभिक जीवन में मजबूत हड्डियों के निर्माण के लिए पर्याप्त कैल्शियम आवश्यक है। यह हड्डियों को मजबूत रखता है और जिवनमे आस्टियोपोरोसिस की जोखिम को कम हो जाती है

कैल्शियम की अधिकांश हमारी हड्डियो और दांतों में संग्रहीत किया जाता है। हम नाखून, बाल, पसीना, मूत्रकी माध्यम से कैल्शियम खो देते है। लेकिन हमारे शरीरों कैल्शियम का उत्पादन नहीं कर सकता है।

यही कारण है यह महत्वपूर्ण है कि हम खाने के खाद्य पदार्थों के माध्यम से पर्याप्त कैल्शियम लें। जब हम हमारे शरीर की जरूरत के रूप में पर्याप्त कैल्शियम का उपभोग नहीं करते है तो हमारी हड्डियों से कैल्शियम ले जाती है।

नीचे कुछ कैल्शियम खाद्या स्रोतों और कैल्शियम के शोषण में वृद्धि करने का सुझावों अधिक विस्तृत जानकारी के लिए डाइटिसियन (भोजन विशेषज्ञ) से सलाह ले।

1

- अधिक विस्तृत जानकारी के लिए डाइटिसियन (भोजन विशेषज्ञ) से सलाह ले।
दैनिक भोजन में उच्च कैल्शियम कम वसा वाले डेयरी उत्पाद २ हिस्सा शामिल करे -(जैसे दूध, पनीर, दही) १ हिस्सा = १ गिलास कम वसा दूध = १.५ -२ स्लाइस कम वसा चिज = १ कटोरा कम वसा दही



2

- यदि आपको डेयरी असहन है तो कैल्शियम गहवाले सोया दूध भी कैल्शियमका एक अच्छा स्रोत है (१ हिस्सा = १ गिलास), पियने से पहले कटेनर अच्छी तरह से हिलाना चाहिए क्योंकि कैल्शियम तल पर रहते हैं।



3

- कडा टोफू, खाद्य हड्डी के साथ मछली -(जैसे सार्डिन) मे बहुत कैल्शियम होता है।



4

- अंधेरे हरी सब्जियों चुनें वे भी कैल्शियम के स्रोतों हैं (जैसे ब्रोकली, पाक छोड़, गोभी, पालक आदि)

5

- विटामिन डी हमारे शरीर में कैल्शियम को अवशोषण बढ़ाने के लिए मदद करते हैं। हर दिन १०-१५ मिनट सूर्य प्रकाश के तहत मे चलने से विटामिन डी बनाने मे मदद करते हैं।
विटामिन डी कुछ ब्रांडों के दूध, संतरे का रस सोया दूध और अनाज मे भी जोडा जाता है।



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



Community based health campaigns Outdoor health event