

کلسیم

چرا شما ضرورت به کلسیم دارید؟

شما باید برای قوی نگهداشتن استخوانهایتان غذاهای حاوی کلسیوم بخورید.

چه غذاهایی کلسیوم دارند؟

غذاهای دارای کلسیوم زیاد بشمول موارد ذیل است:



پنیر



ماست



شیر

- شیر کم چربی (شیرهایی که دارای سرپوش **سبز**، **زرد** یا **آبی روشن** هستند) کلسیوم زیادتری نسبت به شیر دارای سرپوش آبی تیره دراد
- فقط اطفال کمتر از ۲ سال ضرورت به شیر دارای سرپوش آبی تیره دارند.
- همه اشخاص دیگر باید شیر کم چربی بنوشند.
- چنانچه نمی توانید شیر بنوشید، می تواند از شیر سویا با کلسیوم اضافی استفاده کنید.
- پنیریک غذای چرب است، لهذا فقط مقادیر کمی از آن بخورید.
- این غذاها را ۲ تا ۳ بار در روز بخورید

سایر غذاهای حاوی کلسیم قرار ذیل است:



● مغزیات برازیلی
پسته
بادام خام
چارمغز



● کنسرو ماهی سالمون
ساردین



● براکلی



● خرما
انجیر خشک
آلو

- ✓ شما باید برای جذب از کلسیوم، ویتامین دی در بدنتان داشته باشید.
- ✓ **خوبترین منبع ویتامین دی نور آفتاب است**
- ✓ برای کسب ویتامین D کافی، باید نور آفتاب بدون کریم های ضد آفتاب به صورت، دستان و بازوان شما بتابد: اشخاصی که پوست تیره دارند باید تا **۲۰ دقیقه** و اشخاصی که پوست معمولی دارند باید **۶ تا ۸ دقیقه** در روز در معرض نور آفتاب قرار بگیرند.
- ✗ **در گرم ترین ساعات** روز در معرض آفتاب **قرار نگیرید**. قرار گرفتن پوست در معرض آفتاب قبل از ساعت ۱۱ صبح و بعد از ۴ عصر مصونیت دارد.

نکات!

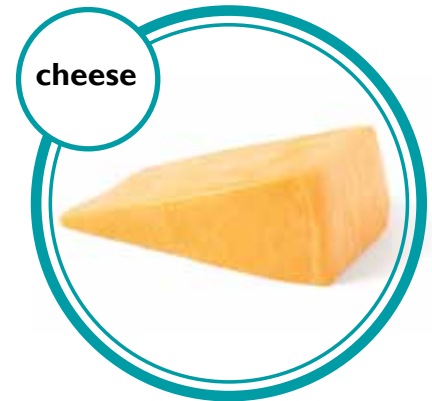
CALCIUM

Why do you need Calcium?

You need to eat foods with Calcium in them to keep your bones strong.

What foods have Calcium?

High Calcium foods are:



- Low fat milk (this has a **green, yellow** or **light blue** top) is higher in calcium than dark blue top milk.
- **Only children under 2** years old need the **dark blue** top milk.
- **Everyone else** should drink **low fat** milk.
- If you are unable to have milk, you can use soy milk that has added calcium in it.
- **Cheese** is a high fat food, so only eat in **small amounts**.
- Eat these foods **2-3 times** a day

Other foods with some Calcium are:



- dates
dried figs
prunes



- broccoli



- canned fish
salmon
sardines



- brazil nuts
pistachio nuts
raw almonds
walnuts

TIPS!

- ✓ You must have Vitamin D for your body to use calcium.
- ✓ The **best** source of **Vitamin D** comes from **sunlight**.
- ✓ To get enough vitamin D you need to have sunlight on your uncovered face, hands and arms without sunscreen: for dark skinned people up to **20 minutes**; for fair skinned people **6-8 minutes**, on most days.
- ✗ **Avoid** the **hottest times** of the day. Before 11am and after 4pm it is safer to expose your skin.