

## Γιατί χρειαζόμαστε το ασβέστιο;

Written by Σοφία Νέτα

---



Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για γερά οστά και δόντια. Είναι επίσης σημαντικό για τη φυσιολογική πήξη του αίματος, για υγιείς μύες και για τη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Οι περισσότεροι ενήλικες χρειάζονται περίπου 1.000 mg έως 1.200 mg κάθε

## Γιατί χρειαζόμαστε το ασβέστιο;

Written by Σοφία Νέτα

---

μέρα, ενώ οι έφηβοι περισσότερο.

Μπορείτε να λάβετε αρκετό ασβέστιο από τις τροφές που τρώτε. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι γνωστή πηγή ασβεστίου, αλλά δεν χρειάζεται να τα καταναλώνετε εάν δεν μπορείτε ή αν απλά δεν θέλετε. Μπορείτε να λάβετε άφθονες ποσότητες ασβεστίου από άλλες τροφές όπως όσπρια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ξηρούς καρπούς, σπόρους και ψάρια, ή μπορείτε να πάρετε συμπληρώματα ασβεστίου. Η βιταμίνη D είναι επίσης απαραίτητη. Εάν δεν εκτίθεστε αρκετά στον ήλιο (μέχρι 30 λεπτά δύο φορές την εβδομάδα), τότε ίσως να πρέπει να εξετάσετε την πιθανότητα λήψης συμπληρωμάτων βιταμίνης D. Γιατί; Επειδή η βιταμίνη D βοηθά το σώμα σας να απορροφήσει το ασβέστιο.

Πηγή: [nutrition.about](https://www.nutrition.about.com)