

แหล่งอาหารที่มีแคลเซียมสูง

ยากุ้งแห้ง , ยำมะม่วงแห้งทอดหมูสับ, ยำปลากรอบ, ยำปลาซาร์ดีนกระป๋อง, กุ้งฝอยทอด, แกงเลียง, ก๋วยเตี๋ยวผัด
ไท, ข้าวคลุกกะปิ

ตัวอย่างปริมาณแคลเซียมในอาหาร

อาหาร ปริมาณบริโภค ปริมาณแคลเซียม

นมสด รสจืด 1 กล่อง (200 มิลลิลิตร) 226

นมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม 1 กล่อง (200 มิลลิลิตร) 200-240

กุ้งแห้งตัวเล็ก 1 ช้อนโต๊ะ 134

ปลาซาร์ดีนกระป๋องในน้ำมัน 100 กรัม 382

กะปิ 100 กรัม 1,565

คะน้า 100 กรัม 245

ใบชะพลู 100 กรัม 601

เต้าหู้เหลือง 100 กรัม 160

ถั่วเหลือง 100 กรัม 245

ทั้งนี้ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน (ชา กาแฟ) และการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งมีผลต่อการลด
การดูดซึมแคลเซียมอีกด้วย จึงควรรับประทานอาหารให้หลากหลาย ครบ 5 หมู่ และหมั่นออกกำลังกายอย่าง
สม่ำเสมอ เพื่อกระดูกและร่างกายที่แข็งแรง