

أخصائي سلامة الغذاء يوضح قائمة الأطعمة الغنية بالكالسيوم

4 مايو، 2026



أكد أخصائي سلامة وجودة الغذاء فهد السعيد أن الجسم لا يستطيع إنتاج الكالسيوم ذاتيًا، ما يجعل الاعتماد على الغذاء أمرًا ضروريًا للحفاظ على صحة العظام والعضلات والوظائف الحيوية.

وأوضح أن هناك عدة مصادر غذائية غنية بالكالسيوم يمكن إدراجها في النظام الغذائي اليومي، أبرزها: الألبان ومنتجاتها، والخضروات الداكنة مثل السبانخ والبروكلي، إضافة إلى الفاصوليا البيضاء والسردين، وكذلك الخبز المدعم بالكالسيوم، وعصير البرتقال المدعم.

وشدد على أهمية التنوع الغذائي لضمان تلبية احتياجات الجسم من الكالسيوم بشكل يومي.