

缺钙了就吃高钙养心菜，饮食补钙更健康

产品名称	缺钙了就吃高钙养心菜，饮食补钙更健康
公司名称	山东云农公社电子商务有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	山东省泰安市泰山区国华经典小区409号楼1层2号
联系电话	15215383027

产品详情

我们在日常生活中由于饮食习惯的原因，很容易造成营养物质摄取不足，其中钙就是其中的一种。面对这样的情况一定要注意及时的补钙，那么到底我们应该怎么样补钙呢？其实补钙的方法有很多，俗话说药补不如食补，我们在日常生活中多吃一些含钙多的蔬菜水果，就可以达到补钙的效果。缺钙了该如何补钙?饮食补钙更健康。

首先介绍的是高钙养心菜

高钙养心菜作为绿叶菜在补钙效果上并不逊色，其中费菜、小油菜的钙含量均超过同样重量的牛奶。此外，蔬菜含有大量有助于钙吸收的矿物质元素和维生素K。蔬菜用沸水焯过再烹调，钙的吸收率会更好。

由于蔬菜中含有大量的草酸，草酸在消化道中，会与钙结合形成不容易消化的化合物，影响钙质的吸收，所以在烹饪蔬菜的过程中，尤其是高钙菜菜，需要第一遍先用开水抄一遍，将草酸先溶解到水里，然后再煮第二遍，保证蔬菜的维生素和钙质的吸收。

在进餐时，多食用大豆，豆腐，豆腐干等豆类制品。豆类中含有大量的蛋白质和维生素，不饱和脂肪酸，长期食用能够确保营养的吸收，防止骨质疏松。这也是很好的补钙产品，而且，最关键的是，食疗的效果远比吃药效果好。

多吃杏仁，花生，松子，核桃等坚果类食物。他们含有丰富的油脂，维生素，矿物质，钙质，能够有效保证钙质的吸收。再配合补钙产品，这样，效果就相当不错了。

上面为大家介绍了一些补钙的方法以及吃什么能够补钙，为了我们的身体健康，一定要注意多吃

点含钙的食物，比如欧李费菜等等，都是含钙非常丰富的食物，可以帮助我们补充钙质，调理身体。