

钙康养心菜比这4种食物补钙效果都要好

产品名称	钙康养心菜比这4种食物补钙效果都要好
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

钙元素是我们身体必不可少的微量元素，无论男女老幼对钙的吸收都有一定的要求。我们身体所必须的钙元素在食物中完全可以得到满足。尤其是养心菜，作为一种野菜，它所含的钙含量比一般的食物要多的多，更比一下这四种食物的补钙效果好。补钙可以从我们日常的饮食当中入手，大家来看看我们所认知的四种补钙的食物

四种常见补钙食物

1、牛奶

在生活中想要补钙，可以多食用一些奶制品，奶制品内的钙含量非常丰富。牛奶也是比较常见的一种补钙食物。大约100克的牛奶内就会含有104毫克的钙，并且牛奶适合大多数的人饮用。

2. 虾皮

虾皮内含有丰富的蛋白质，并且蛋白质的含量比鱼类、蛋类、奶类更加的高，甚至它的钙含量会比其他的一些食物高上几倍几十倍之多，经常食用虾皮可以达到补钙的效果。

3、奶酪

奶酪属于钙含量较高的食物，并且这些钙质很容易被身体吸收，大约100克的奶酪内就含有659毫克的钙元素，是补钙的好食物。食用奶酪可以增进人体抵抗疾病的能力。

4、黑木耳

黑木耳是降血压的良品，除了降血压以外，它的补钙能力也很强，每100克内含有的钙含量大约

在247毫克左右。它除了补钙以外，还有益气、充饥、补血活血等功效，木耳内含有的多糖胶体，有很好的清滑作用。

补钙食物的谣言，别误信

在生活中，有哪些常见的补钙食物其实是谣言，并不能起到补钙的效果呢？

首先，最为常见的一个谣言就是喝骨头汤补钙。很多时候我们都讲究以形补形，大多数人自然而然认为骨头汤可以帮助补钙，其实这个说法是非常错误的。

骨头汤不仅不能补钙，喝多了还对健康不利。骨头内是含有很多的钙质，但是这些钙质基本是溶解不出来的，骨头汤内钙质含量非常的低，几乎没有，所以是起不到补钙效果的。

补钙效果比这种食物都要好的就是钙康的养心菜了，富含的植物钙利于人体吸收，补钙效果是非常好的。