

Содержание кальция в обычных продуктах питания

Ниже приведен список содержания кальция в различных продуктах.

Размеры порций основаны на средних порциях, а содержание кальция является приблизительным.*

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ

Еда (200мл)	Кальций (мг)
Молоко, полуобезжиренный	240
Молоко, обезжиренное	244
Цельное молоко	236
Молочный коктейль	360
Овечье молоко	380
Кокосовое молоко	54
Соевый напиток (необогащенный)	26
Соевый напиток (обогащенный кальцием*)	240
Рисовый напиток	22
Овсяное молоко	16
Миндальное молоко	90

ЙОГУРТ

Еда (150г)	Кальций (мг)
Йогурт, ароматный	197
Йогурт, с кусочками фруктов	169
Йогурт, натуральный	207

СЫР

Еда	Порция (г)	Кальций (мг)
Твердый сыр (например, чеддер, пармезан, эмменталь, грюйер)	30	240
Свежий сыр (например, творог, рикотта, маскарпоне)	200	138
Мягкий сыр (например, Бри, Камамбер)	60	240
Фета	60	270
Моцарелла	60	242
Сливочный сыр	60	180

СЛИВКИ И ДЕСЕРТЫ

Еда	Порция	Кальций (мг)
Крем, двойной, взбитый	30ml	21
Полноценный крем	30ml	21
Заварной крем на молоке, ваниль	120g	111
Мороженое, ваниль	100g	124
Пудинг, ваниль	120g	120
Рисовый пудинг	200g	210
Блин	80g	62
Чизкейк	200g	130
вафли	80g	47

МЯСО, РЫБА И ЯЙЦА

Еда	Порция (г)	Кальций (мг)
Яйцо	50	27
Красное мясо	120	7
Курица	120	17
Рыбы (например, треска, форель, сельдь, белорыбица)	120	20
тунец, консервы	120	34
сардины в масле, консервы	60	240
Копченый лосось	60	9
Креветка	150	45

ФАСОЛЬ И ЧЕЧЕВИЦА

Еда	Порция (г)	Кальций (мг)
Чечевица	80 свежая 200 приготовленная	40
Горох	80 необработанных 200 приготовленных	99
Белые бобы	80 необработанных 200 приготовленных	132
Красная фасоль	80 необработанных 200 приготовленных	93
Зеленая/французская фасоль	900 приготовленных	50

КРАХМАЛИСТЫЕ ПРОДУКТЫ

Еда	Порция (г)	Кальций (мг)
Макароны (приготовленные)	180	26
Рис, Белый (вареный)	180	4
Картошка (вареная)	240	14
Белый хлеб	40 (кусочек)	6
Хлеб из цельнозерновой муки	40 (кусочек)	12
Мюсли (хлопья)	50	21
Наан	60	48

ФРУКТЫ

Еда	Порция (г)	Кальций (мг)
Апельсин	150	60
Яблоко	120	6
Банан	150	12
Абрикос	120 (3 шт.)	19
Смородина (сушеный крыжовник)	120	72
инжир, сушеный	60	96
Изюм (сушеный виноград)	40	31

ОВОЩИ

Еда	Порция (г)	Кальций (мг)
Салат-латук	50	19
Кале, листовая капуста	50 (сырые)	32
Бок Чой/Пак Чой	50 (сырые)	20
Гомбо/Бамия	120 (сырые)	77
Кресс	120 (сырые)	188
Ревень	120 (сырые)	103
Морковь	120 (сырые)	36
Помидоры	120 (сырые)	11
Брокколи	120 (сырые)	112

ОРЕХИ И СЕМЕНА

Еда	Порция (г)	Кальций (мг)
Миндаль	30	75
Грецкие орехи	30	28
Фундук	30	56
Бразильский орех	30	28
Семена кунжута (очищенные)	15	6
Паста тахини	30	42

ОБРАБОТАННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

Еда	Порция (г)	Кальций (мг)
Киш (сыр, яйца)	200	212
Омлет с сыром	120	235
Макароны с сыром	330	445
Пицца	300	378
Лазанья	300	228
Чизбургер	200	183

ДРУГИЕ

Еда	Порция (г)	Кальций (мг)
Тофу	120	126
Морские водоросли	100	70
Вакаме	100	150

*Обратите внимание, что содержание кальция в перечисленных продуктах является приблизительным, так как содержание кальция варьируется в зависимости от способа производства или торговой марки. Некоторые из перечисленных продуктов могут быть доступны как продукты, обогащенные кальцием, в некоторых странах. (например, немолочные напитки, крупы, хлеб).

© 2022 Международный фонд остеопороза

Убедитесь, что вы получаете достаточное количество кальция в своем рационе! Ознакомьтесь с рекомендациями по кальцию в вашей стране или посетите <https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention/calcium>

