بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان
انجمن استئوپروز ایران
جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های اپیدمیولوژیک
شبکه تحقیقات استئوپروز کشور
مرکز تحقیقات استئوپروز
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم

محتـوای کلسـیم برخـی غذاهـای رایـج

فهرست میزان تقریبی کلسیم موجود در مواد غذایی مختلف اندازه سرو بر اساس وعده‌های متوسط است و محتوای کلسیم تقریبی است.*

شیـر و نوشیـدنی‌هـای حـاوی شیـر

ماده غذایی (۲۰۰ میلی‌گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
شیر، نیمه چرب	۲۴۰
شیر، بدون چربی	۲۴۴
شیر، کامل	۲۳۶
میلک شیک	۳۶۰
شیر گوسفند	۳۸۰
شیر نارگیل	۵۴
شیر سویا (غنی نشده)	۲۶
شیر سویا (غنی شده با کلسیم*)	۲۴۰
نوشیدنی حاوی عصاره برنج	۲۲
شیر جو دوسر	۱۶
شیر بادام	۹۰

مـاسـت

ماده غذایی (۱۵۰ میلی‌گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
ماست طعم دار	۱۹۷
ماست با تکه های میوه	۱۶۹
ماست ساده	۲۰۷

پنیـر

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
پنیر سفت (چدار، پارمزان، امنتال، گرویر)	۳۰	۲۴۰
پنیر تازه (کاتیج، ریکوتا، ماسکارپونه)	۲۰۰	۱۳۸
پنیر نرم (بری، پنیر نرم فرانسوی)	۶۰	۲۴۰
فتا	۶۰	۲۷۰
موزارلا	۶۰	۲۴۲
پنیر خامه ای	۶۰	۱۸۰

خـامـه و دسـر

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
خامه، دوبل زده شده	۳۰ml	۳۰ml
خامه پرچرب	۳۰ml	۳۰ml
کاستارد وانیلی (نوعی فرنی)	۱۲۰g	۱۲۰g
بستنی وانیلی	۱۰۰g	۱۰۰g
پودینگ وانیلی	۱۲۰g	۱۲۰g
پودینگ برنج	۲۰۰ml	۲۰۰ml
پنکیک	۸۰g	۸۰g
کیک پنیر (چیز کیک)	۲۰۰ml	۲۰۰ml
وافل	۸۰g	۸۰g

گـوشـت، مـاهـی و تخـم‌مـرغ

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
تخم مرغ	۵۰	۲۷
گوشت قرمز	۱۲۰	۷
مرغ	۱۲۰	۱۷
مـاهـی (ماهی کاد، قزل‌آلا، شـاه مـاهی، نوعی ماهی سفید)	۱۲۰	۲۰
کنسرو ماهی تن	۱۲۰	۳۴
کنسرو ساردین با روغن	۶۰	۲۴۰
ماهی سالمون دودی	۶۰	۹
میگو	۱۵۰	۴۵

سبزیجات

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
کاهو	۵۰	۱۹
کلم پیچ	۵۰ (خام)	۳۲
کلم چینی	۵۰ (خام)	۲۰
بامیه	۱۲۰ (خام)	۷۷
شاهی	۱۲۰ (خام)	۱۸۸
ریواس	۱۲۰ (خام)	۱۰۳
هویج	۱۲۰ (خام)	۳۶
گوجه فرنگی	۱۲۰ (خام)	۱۱
کلم بروکلی	۱۲۰ (خام)	۱۱۲

آجیل و دانه‌های مغزدار

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
بادام درختی	۳۰	۷۵
گردو	۳۰	۲۸
فندق	۳۰	۵۶
بلوط برزیلی	۳۰	۲۸
دانه‌کنجد (پوست کنده‌شده)	۱۵	۶
خمیر دانه کنجد (ارده)	۴۲	۳۰

غذاهای فرآوری‌شده

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
پنیربرشته باتخم‌مرغ (نوعی‌تارت)	۲۰۰	۲۱۲
املت با پنیر	۱۲۰	۲۳۵
پاستا با پنیر	۳۳۰	۴۴۵
پیتزا	۳۰۰	۳۷۸
لازانیا	۳۰۰	۲۲۸
چیزبرگر	۲۰۰	۱۸۳

سایر

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
توفو (پنیر سویا)	۱۲۰	۱۲۶
جلبک دریایی	۱۰۰	۷۰
جلبک دریایی قهوه‌ای	۱۰۰	۱۵۰

حبوبات

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
عدس	۸۰ گرم خام/ ۲۰۰ گرم پخته	۴۰
نخود فرنگی	۸۰ گرم خام/ ۲۰۰ گرم پخته	۹۹
لوبیا سفید	۸۰ گرم خام/ ۲۰۰ گرم پخته	۱۳۲
لوبیاهای قرمز	۸۰ گرم خام/ ۲۰۰ گرم پخته	۹۳
لوبیا سبز/فرانسوی	۹۰۰ گرم پخته	۵۰

غذاهای حاوی نشاسته

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
پاستا (پخته شده)	۱۸۰	۲۶
برنج سفید (دمی)	۱۸۰	۴
سیب زمینی (آب پز)	۲۴۰	۱۴
نان سفید	۴۰ (برش)	۶
نان سبوس‌دار	۴۰ (برش)	۱۲
ترکیب غلات و دانه‌ها	۵۰	۲۱
نان	۶۰	۴۸

میوه‌ها

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
پرتقال	۱۵۰	۶۰
سیب	۱۲۰	۶
موز	۱۵۰	۱۲
زردآلو	۱۲۰ (۳ عدد)	۱۹
توت خشک	۶۰	۷۲
انجیر خشک	۴۰	۹۶
کشمش	۱۵۰	۳۱

*لطفاً توجه داشته باشید که محتوای کلسیم داده شده برای غذاهای ذکر شده تقریبی است، زیرا محتوای کلسیم بسته به روش تهیه یا کارخانه تولیدکننده آن متفاوت است. برخی از غذاهای ذکر شده ممکن است به‌عنوان محصولات غنی شده با کلسیم در برخی کشورها در دسترس باشند (به‌عنوان مثال نوشیدنی‌های غیر لبنی، غلات، نان).

بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان
انجمن استئوپروز ایران
جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر
شبکه تحقیقات استئوپروز کشور
مرکز تحقیقات استئوپروز
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم

۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی‌استخوان