

Содержание кальция в обычных продуктах питания

Размеры порций — средние, содержание кальция является приблизительным*

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ

Продукт (200 мл)	Кальций (мг)
Молоко, полуобезжиренное	240
Молоко, обезжиренное	244
Цельное молоко	236
Молочный коктейль	360
Овечье молоко	380
Кокосовое молоко	54
Соевое молоко, необогащенное	26
Соевое молоко, обогащенное кальцием*	240
Рисовое молоко	22
Овсяное молоко	16
Миндальное молоко	90

ЙОГУРТ

Продукт (150 г)	Кальций (мг)
Йогурт, ароматизированный	197
Йогурт, с кусочками фруктов	169
Йогурт, натуральный	207

СЫР

Продукт	Порция (г)	Кальций (мг)
Твердый сыр, например, чеддер, пармезан, эмменталь, грюйер	30	240
Свежий сыр, например, зерненный 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

Продукт	Порция	Кальций (мг)
Сливки, 48% жирности	30 мл	21
Сливки, 36% жирности	30 мл	21
Заварной крем на молоке	120 г	111
Мороженое, ванильное	100 г	124
Пудинг, ванильный	120 г	120
Рисовый пудинг	200 г	210
Блины	80 г	62
Чизкейк	200 г	130
Вафли	80 г	47

МЯСО, РЫБА И ЯЙЦА

Продукт	Порция (г)	Кальций (мг)
Яйцо	50	27
Красное мясо	120	7
Курица	120	17
Рыба, например, треска, форель, сельдь, снеток	120	20
Тунец, консервы	120	34
Сардины в масле, консервы	60	240
Копченый лосось	60	9
Креветки	150	45

ФАСОЛЬ И ЧЕЧЕВИЦА

Продукт	Порция (г)	Кальций (мг)
Чечевица	80 свежая 200 приготовленная	40
Нут	80 необработанный 200 приготовленный	99
Белая фасоль	80 необработанная 200 приготовленная	132
Красная фасоль	80 необработанная 200 приготовленная	93
Зеленая фасоль / стручковая фасоль	900 приготовленная	50

КРАХМАЛИСТЫЕ ПРОДУКТЫ

Продукт	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, пшеничная лепешка	60	48

ФРУКТЫ

Продукт	Порция (г)	Кальций (мг)
Апельсин	150	60
Яблоко	120	6
Банан	150	12
Абрикос	120 (3 шт.)	19
Крыжовник, сушеный	120	72
Инжир, сушеный	60	96
Изюм (сушеный виноград)	40	31

ОВОЩИ

Продукт	Порция (г)	Кальций (мг)
Салат-латук	50	19
Кале, листовая капуста	50 (сырая)	32
Бок-чой / пак-чой	50 (сырой)	20
Гомбо / бамия	120 (сырая)	77
Кресс-салат	120 (сырой)	188
Ревень	120 (сырой)	103
Морковь	120 (сырая)	36
Помидоры	120 (сырые)	11
Брокколи	120 (сырая)	112

ОРЕХИ И СЕМЕНА

Продукт	Порция (г)	Кальций (мг)
Миндаль	30	75
Грецкий орех	30	28
Фундук	30	56
Бразильский орех	30	28
Семена кунжута	15	6
Паста тахини	30	42

ГОТОВЫЕ БЛЮДА

Продукт	Порция (г)	Кальций (мг)
Киш (пирог с сыром и яйцами)	200	212
Омлет с сыром	120	235
Макароны с сыром	330	445
Пицца	300	378
Лазанья	300	228
Чизбургер	200	183

ДРУГИЕ

Продукт	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 оно 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 в вашем рационе достаточное количество кальция!
Ознакомьтесь с рекомендациями по кальцию в вашей стране или посетите
<https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention/calcium>