

# Вміст кальцію у звичайних продуктах харчування



Нижче наведено список вмісту кальцію у різних продуктах.

Розміри порцій засновані на середніх порціях, а вміст кальцію є приблизним.\*

## МОЛОКО І МОЛОЧНІ НАПОЇ

Їжа (200мл)	Кальцій (мг)
Молоко, напівзнежирене (1,5%)	240
Молоко, знежирене	244
Цільне молоко	236
Молочний коктейль	360
Овече молоко	380
Кокосове молоко	54
Соевий напій (незбагачений)	26
Соевий напій (збагачений кальцієм*)	240
Рисовий напій	22
Вівсяне молоко	16
Мигдальне молоко	90

## ЙОГУРТ

Їжа (150г)	Кальцій (мг)
Йогурт, аромат изований	197
Йогурт зі шматочками фруктів	169
Йогурт, натуральний	207

## СИР

Їжа	Порція (г)	Кальцій (мг)
Твердий сир (наприклад, Чедер, Пармезан, Ементаль, Грюєр)	30	240
Свіжий сир (наприклад, кисломолочний сир, Рікота, Маскарпоне)	200	138
М'який сир (наприклад, Брі, Камамбер)	60	240
Фета	60	270
Моцарелла	60	242
Вершковий сир	60	180

## ВЕРШКИ І ДЕСЕРТИ

Їжа	Порція	Кальцій (мг)
Вершки, подвійні, збиті	30мл	21
Вершки, і	30мл	21
Заварний крем на молоці, ваніль	120г	111
Морозиво, ваніль	100г	124
Пудинг, ваніль	120г	120
Рисовий пудинг	200г	210
Млинець	80г	62
Чізкейк	200г	130
Вафлі	80г	47

## М'ЯСО, РИБА ТА ЯЙЦЯ

Їжа	Порція (г)	Кальцій (мг)
Яйце	50	27
Червоне м'ясо	120	7
Курятина	120	17
Риба (наприклад, тріска, форель, оселедець)	120	20
Тунець, консервований	120	34
Сардини в олії, консерви	60	240
Копчений лосось	60	9
Креветки	150	45

## ФАСОЛЬ І СОЧЕВИЦЯ

Їжа	Порція (г)	Кальцій (мг)
Сочевиця	80 свіжа 200 приготована	40
Горох	80 необроблений 200 приготований	99
Біла квасоля	80 необроблені 200 приготовані	132
Червона квасоля	80 необроблена 200 приготована	93
Зелена/французька квасоля	900 приготована	50

## КРАХМАЛИСТІ ПРОДУКТИ

Їжа	Порція (г)	Кальцій (мг)
Вермишель (готова)	180	26
Рис, (відварений)	180	4
Картопля (варена)	240	14
Білий хліб	40 (шматок)	6
Хліб із цільнозернового борошна	40 (шматок)	12
Мюслі (пластівці)	50	21
Наан (пшеничний)	60	48

## ФРУКТИ

Їжа	Порція (г)	Кальцій (мг)
Апельсин	150	60
Яблуко	120	6
Банан	150	12
Абрикос	120 (3 шт.)	19
Смородина (сушений агрус)	120	72
Інжир, сушений	60	96
Родзинки (сушений виноград)	40	31

## ОВОЧІ

Їжа	Порція (г)	Кальцій (мг)
Салат-латук	50	19
Кале, листова капуста	50 (сирі)	32
Бок Чой/Пак Чой	50 (сирі)	20
Гомбо/Бамія/Окра	120 (сирі)	77
Крес	120 (сирі)	188
Ревінь	120 (сирі)	103
Морква	120 (сирі)	36
Помідори	120 (сирі)	11
Броколі	120 (сирі)	112

## ГОРИХИ І НАСІННЯ

Їжа	Порція (г)	Кальцій (мг)
Мигдаль	30	75
Грецькі горіхи	30	28
Фундук	30	56
Бразильський горіх	30	28
Насіння кунжуту	30	22
Паста тахіні (кунжутова паста)	30	42

## ОБРОБЛЕНІ ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ

Їжа	Порція (г)	Кальцій (мг)
Кіш (сир, яйця)	200	212
Омлет із сиром	120	235
Макарони з сиром	330	445
Піца	300	378
Лазанья	300	228
Чізбургер	200	183

## ІНШЕ

Їжа	Порція (г)	Кальцій (мг)
Тофу	120	126
Морські водорості	100	70
Вакаме	100	150

\* Зверніть увагу, що вміст кальцію в перерахованих продуктах є приблизним, оскільки вміст кальцію варіюється в залежності від способу виробництва або товарної марки. Деякі з цих продуктів можуть бути доступні як продукти, збагачені кальцієм, в деяких країнах. (Наприклад, немолочні напої, крупи, хліб).

©2022 International Osteoporosis Foundation

Переконайтеся, що ви отримуєте достатню кількість кальцію у вашому раціоні! Ознайомтеся з рекомендаціями щодо кальцію у вашій країні або відвідайте <https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention/calcium>

