

3. A csontritkulás kialakulásának esélyét csökkenthetik a következők:

Ahhoz hogy csontjaink egészségét megőrizzük naponta szükséges **TEJTERMÉKEKET** pl. joghurtot, sovány sajtot, tejet, túrót vagy tofut fogyasztani. Egy napon legalább három adag kalciumban gazdag étel kerüljön az asztalunkra, hogy a csontritkulást elkerüljük.

A tejtermékek mellett kalciumban gazdag **ZÖDSÉGFÉLÉKET** is érdemes fogyasztani.



Kalciumban leggazdagabbak a petrezselyem, a szója, a bab, a burgonya, a gomba, a karfiol. A csontoknak nem csak kalciumra hanem K-vitaminra is szüksége van. Magas K-vitamint tartalmazó zöldségek a brokkoli, kelkáposzta és a spenót.

A **GYÜMÖLCSÖK** közül érdemes fogyasztani a banánt, ribizlit, narancsot, málnát, almát és körtét nagyobb mennyiségben.