

## Тофу и другие продукты, которые улучшат здоровье ваших костей

Грейс Дероша, сертифицированный диетолог, говорит, что состояние костей играет важную роль на каждом этапе жизни. Питательные вещества, полезные для костей, содержатся в шести продуктах.

**Тофу.** Некоторые виды тофу содержат кальций. Из 1/2 чашки этого продукта вы получите 861 мг кальция и 22 г белка.

**Чернослив.** Он содержит витамин К, который важен для регулирования уровня кальция и поддержки формирования костей, а также калий, помогающий удерживать кальций в костях, и марганец, необходимый для формирования костей.

**Йогурт.** Этот продукт богат белком, кальцием, витамином D. Выбирайте обычный йогурт вместо греческого, если хотите получить больше кальция.



Photographer: Victor Protasio, Food Stylist: Sally McKay, Prop Stylist: Hannah Greenwood

**Лосось.** Порция в 85 г даёт организму витамин D, много белка и жирных кислот

омега-3. Витамин D нужен нашему телу для эффективного усвоения кальция, а омега-3 исследования связывают с улучшением качества костей.

**Кудрявая капуста.** В ней содержится меньше оксалатов, которые препятствуют усвоению кальция. Одна чашка сырой кудрявой капусты даёт витамин K, который важен для формирования костей и метаболизма кальция. Не забудьте сбрызнуть кале оливковым маслом или маслом авокадо для правильного усвоения этого витамина.

**Тахини.** Это масло содержит много кальция, магния и фосфора. Кальций нужен организму для плотных костей, а магний и фосфор участвуют в метаболизме кальция и улучшают структуру костей.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**