



مرکز تحقیقات استنبوریوز
بزرهشگاه علوم عدد و متابولیسیم



شبه تحقیقات استنبوریوز کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



انجمن استنبوریوز ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان

محتوای کلسیم برخی غذاهای رایج

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

خامه و دسر

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
خامه، دوبر 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

گوشت، ماهی و تخم‌مرغ

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

شیر و نوشیدنی‌های حاوی شیر

ماده غذایی (۲۰۰ میلی‌گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
شیر، نیمه چرب	۲۴۰
شیر، بدون چربی	۲۴۴
شیر، کامل	۲۳۶
مilk 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

ماست

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

پنیر

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی‌گرم)
پنیر سفت (چدار، پارمزان، امتال، 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

سبزیجات

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی گرم)
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

حبوبات

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

آجیل و دانه های مغزدار

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

میوه ها

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی گرم)
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

غذاهای فرآوری شده

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی گرم)
پنیر برشته با تخم مرغ (نوعی تارت)	۲۰۰	۲۱۲
املت با پنیر	۱۲۰	۲۳۵
پاستا با پنیر	۳۳۰	۴۴۵
پیتزا	۳۰۰	۳۷۸
لازانيا	۳۰۰	۲۲۸
چیزبرگر	۲۰۰	۱۸۳

سایر

ماده غذایی	مقدار مصرفی (گرم)	میزان کلسیم (میلی گرم)
توفو (پنیر سویا)	۱۲۰	۱۲۶
جلبک دریایی	۱۰۰	۷۰
جلبک دریایی قهوه ای	۱۰۰	۱۵۰

*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 به عنوان محصولات غنی شده با کلسیم در برخی کشورها در دسترس باشند (به عنوان مثال نوشیدنی های غیر لبنی، غلات، نان).