

क्याल्सियम (CALCIUM)

किन तपाईंलाई क्याल्सियम चाहिन्छ ? (Why do you need Calcium?)

आफ्नो हाडहरू बलियो राखीरहन क्याल्सियम युक्त खानाहरू खानु पर्ने हुन्छ ।

कुन खानाहरूमा क्याल्सियम हुन्छ ? (What foods have Calcium?)

अत्यधिक क्याल्सियम हुने खानाहरू :



- कम चिल्लोगरिएको दुध पुराचिल्लो भएको दुध भन्दा ज्यादा क्याल्सियम युक्त हुन्छ ।
- २ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई मात्र चिल्लो युक्त दुध चाहिन्छ ।
- अरु सबै जनाले चिल्लो कमगरिएको दुधपिउनुपर्छ ।
- यदी दुध पिउन नसके, भटमासको दुध चलाउंदा हुन्छ जसमा क्याल्सियमको मात्रा थप हुन्छ ।
- चिज उच्चचिल्लो युक्त खाना हो, त्यसैले थोरैमात्रामा मात्र खानुहोस् ।
- यस्ता खानाहरू दिनमा २-३ पटक खानुस् ।

अन्य क्याल्सियम युक्त खानाहरू : (Other foods with Calcium are:)



- खजुर, सुकेकोअन्जिर, खुर्पानी



- ब्रोकाउली



- टिनको माछा, साल्मोनमाछा, सार्डीनमाछा



- ब्राजिलनट्स, पेस्ता, काँचो मधिसेबदाम, ओखर

उपयोगी जानकारी !
(TIPS)

- ✓ क्याल्सियमको उपयोग गर्न तपाईंको शरीरमा भिटामिन डि.भएको हुनुपर्छ ।
- ✓ भिटामिनडि को सर्वोत्तम माध्यम घामबाट पाईन्छ ।
- ✓ सन स्क्रीन नलगाई घाममामुख,हात र पाखुरा सेक्योभने भिटामिनडि मिल्छ; ज्यादा गाढा छाला भएकाले २०मिनेट र गोरो छाला भएकाले ६-८ मिनेट, धेरै जस्तो दिनहरूमा ।
- ✗ दिनको सबैभन्दा गर्मि समयमा तर्किनु, बिहान ११ बजे भन्दा पहिले र बेलुका ४ बजे पछिको घाममा आफ्नो छाला नढाकि बस्नुस् ।