

Kalsium

Mistä ?

Parhaita kalsiumin lähteitä ovat maitovalmisteet ja juusto. Myös kasvikunnan tuotteissa on kalsiumia - erityisesti pavuissa, siemenissä ja pähkinöissä -, mutta pääsääntöisesti huomattavasti vähemmän kuin maitovalmisteissa. Kuorimattomissa seesaminsiemeneissä on kalsiumia melko runsaasti, mutta kuorituissa vähän. Soijapavuista valmistetun tofun kalsiumsisältö voi vaihdella tuntuvasti. Vain niissä tofulaaduissa, joiden valmistuksessa on käytetty perinteisen nigari-juoksutteen sijasta kalsiumpohjaista juoksutetta, on merkittäviä määriä kalsiumia. Kasvikunnan tuotteista saatavan kalsiumin hyväksikäyttö on pääasiassa heikompaa kuin eläinkunnan tuotteista saatavan.

Miksi ?

Kalsiumia tarvitaan luuston muodostumiseen, hampaiden mineralisoitumiseen ja veren hyytymiseen. Myös sydänlihaksen normaaliin toimintaan, hermoimpulssien siirtoon ja verenpaineen säätelyyn tarvitaan kalsiumia. Kalsiumin puute aiheuttaa lapsille luuston ja hampaiden kehityshäiriöitä. Kalsiumin, kuten D-vitamiinin puute, johtaa luiden haurastumiseen eli osteoporoosiin ja altistaa verenpaineen nousulle.

Miten korvataan ?

Jos ruokavalio ei sisällä lainkaan maitovalmisteita, päivittäisestä kalsiumin tarpeesta on mahdollista saada vain noin puolet. Sen vuoksi vegetaristien tulisikin kiinnittää erityistä huomiota kalsiumin riittävään saantiin ruokavaliostaan. Tarvittaessa kalsiumin määrää voidaan täydentää juomalla esim. kalsiumilla täydennettyjä mehuja tai käyttämällä kalsiumvalmisteita.

Teksti Kotimaiset Kasvikset ry