

Количество кальция в продуктах питания*

Оптимальное количество принятого кальция**

Возраст или период жизни	Количество кальция (мг в день)
0–1 год	200–260
1–3 года	700
4–8 лет	1000
9–18 лет	1300
19–50 лет	1000
Мужчины 50–70 лет	1000
Женщины 50–70 лет	1200
Более 70 лет	1200
Беременные и кормящие женщины	1000–1300



Продукты	Количество	Содержание кальция в продукте (мг)	Кальций, принятый из продукта (мг)
Овощи, зелень, бобовые и т.п.			
Свежий базилик	100 г	370,0	148,0
Листья петрушки	100 г	245,0	98,0
Соевые бобы	100 г	240,0	96,0
Свежий укроп	100 г	230,0	92,0
Капуста	100 г	210,0	84,0
Бобы	100 г	197,0	78,8
Фасоль обыкновенная	100 г	194,0	77,6
Пёстрая фасоль	100 г	170,0	68,0
Шнитт-лук	100 г	130,0	52,0
Белая фасоль	100 г	106,0	42,4
Брокколи	100 г	104,0	41,6
Горох	100 г	50,0	20,0
Квашеная капуста	100 г	48,0	19,2
Салат листовой	100 г	37,0	14,8

Продукты	Количество	Содержание кальция в продукте (мг)	Кальций, принятый из продукта (мг)
Рыба			
Атлантические сардины (консервированные)	100 г	381,4	152,56
Сельдь	100 г	34,0	13,60
Треска	100 г	24,0	9,60
Лосось (свежий)	100 г	10,0	4,00
Орехи, семечки			
Фундук	100 г	670,0	268,0
Миндаль	100 г	250,0	100,0
Семечки подсолнуха	100 г	100,0	40,0
Грецкие орехи	100 г	87,0	34,8

*Материал создан при поддержке Calcigran.

**Клиническое руководство по остеопорозу, Латвийская ассоциация по остеопорозу и метаболическим заболеваниям костей, Рига, 2011

Продукты	Количество	Содержание кальция в продукте (мг)	Кальций, принятый из продукта (мг)
Сладости			
Молочный шоколад	100 г	214,0	85,6
Чёрный шоколад	100 г	63,0	25,2
Мёд	100 г	4,5	1,8
Мясные изделия			
Яйца	1 шт.	28,6	11,44
Телятина	100 г	13,0	5,20
Индюк	100 г	13,0	5,20
Утка	100 г	12,0	4,80
Ветчина	100 г	11,0	4,40
Печень	100 г	10,0	4,00
Курятина или мясо цыплёнка	100 г	10,0	4,00
Дичь	100 г	10,0	4,00
Крольчатина	100 г	9,0	3,60
Свинина	100 г	5,0	2,00
Говядина	100 г	5,0	2,00
Фрукты			
Изюм	100 г	50,0	20,0
Апельсины	100 г	42,0	16,8
Малина	100 г	40,0	16,0
Киви	100 г	38,0	15,2
Мандарины	100 г	33,0	13,2
Красная смородина	100 г	30,0	12,0
Клубника	100 г	26,0	10,4
Виноград	100 г	18,0	7,2
Грейпфруты	100 г	18,0	7,2
Ананасы	100 г	16,0	6,4
Абрикосы	100 г	16,0	6,4
Сливы	100 г	14,0	5,6
Лимон или лайм	100 г	12,5	5,0
Груши	100 г	10,0	4,0
Арбуз	100 г	10,0	4,0
Бананы	100 г	9,0	3,6
Персики	100 г	8,0	3,2
Нектарины	100 г	8,0	3,2
Яблоки	100 г	7,0	2,8
Дыня	100 г	6,0	2,4
Напитки			
Вода	250 мл 1 стакан	50,0	20,0
Фруктовый чай	250 мл 1 стакан	50,0	20,0
Травяной чай	250 мл 1 стакан	50,0	20,0
Свежевыжатый сок	250 мл 1 стакан	45,0	18,0
Пакетированный сок	250 мл 1 стакан	32,5	13,0
Пиво	250 мл 1 стакан	12,5	5,0

Продукты	Количество	Содержание кальция в продукте (мг)	Кальций, принятый из продукта (мг)
Молочные продукты			
Российский сыр	100 г	1000,0	400,0
Латвийский сыр	100 г	900,0	360,0
Твёрдый сыр (чеддер, эдам, эмменталь)	100 г	720,0	288,0
Сыр	100 г	552,0	220,8
Козий сыр	100 г	500,0	200,0
Йогурт (из обрат)	250 мл 1 стакан	350,0	140,0
Обрат	250 мл 1 стакан	307,5	123,0
Кефир	250 мл 1 стакан	300,0	120,0
Коровье молоко 2%	250 мл 1 стакан	300,0	120,0
Коровье молоко 3,5%	250 мл 1 стакан	300,0	120,0
Йогурт (из цельного молока)	250 мл 1 стакан	300,0	120,0
Пахта	250 мл 1 стакан	275,0	110,0
Кофейные сливки	250 мл 1 стакан	250,0	100,0
Творог 5%	100 г	130,0	52,0
Творог (из обрат)	100 г	120,0	48,0
Сметана	100 г	110,0	44,0
Творог 10%	100 г	50,0	20,0
Масло	100 г	24,0	9,6
Зерновые продукты			
Белый хлеб	100 г	58,0	23,2
Зерновой хлеб	100 г	55,0	22,0
Овсяные хлопья	100 г	50,0	20,0
Хлопья из 5 зёрен	100 г	50,0	20,0
Рис	100 г	33,0	13,2
Ржаной хлеб	100 г	29,0	11,6
Макароны	100 г	27,0	10,8
Отрубной хлеб	100 г	23,0	9,2
Гречка	100 г	21,0	8,4
Манна	100 г	17,0	6,8
Кисло-сладкий хлеб	100 г	17,0	6,8
Рисовые хлопья	100 г	6,0	2,4

Напитки, вымывающие кальций из организма

Продукты	Количество	Выведенный кальций из организма (мг)
Чёрный чай	250 мл 1 стакан	-302,0
Зелёный чай	250 мл 1 стакан	-302,0
Молотый кофе	250 мл 1 стакан	-146,0
Растворимый кофе	250 мл 1 стакан	-16,0