

RDI là lượng canxi nạp vào hằng ngày và được đề xuất 1.000mg tương ứng với hồ hết [whey protein iso 100](#) người lớn. Sữa chua nguyên chất không đường: Sữa chua mang đến nhiều lợi ích cho sức khỏe do có hàm lượng vi khuẩn sinh học sống và hàm lượng canxi cao. Một cốc sữa chua nguyên chất không đường cung cấp 30% RDI cho canxi. Các loại hạt: Hạt cần tây, vừng và hạt chia là những thực phẩm hoàn hảo cung cấp canxi cho cơ thể. Một muỗng canh hạt vừng chứa 126mg canxi, chiếm 13% RDI. Cá mòi: Cá mòi rất giàu canxi vì xương mềm, ăn được. Một hộp (92gram) cá mòi cung cấp 35% lượng canxi RDI cho cơ thể của các bạn. Hạnh nhân: Hạnh nhân chứa canxi cao nhất so với hồ hết các loại hạt. Hơn 28gram hạnh nhân cung cấp cho bạn 8% RDI canxi. Chúng cũng chứa chất xơ, chất béo lành mạnh, protein, magie, mangan và vitamin E giúp giảm huyết áp và giảm thiểu các nguyên tố nguy cơ cho rối loạn chuyển hóa. Cây họ đậu: Một chén đậu có vỏ nấu chín cung cấp 24% canxi RDI và một chén đậu trắng 13% RDI. Quả vả khô: Quả vả khô có chất chống oxy hóa, chất xơ và chứa nhiều canxi hơn hồ hết các loại trái cây sấy khô khác. Vả khô cung cấp 5% canxi RDI trong một ounce hoặc 28 gram đồng thời quả vả cũng cung cấp một lượng kali và vitamin K lớn. Whey protein là một nguồn protein, axit amin tuyệt vời và rất giàu canxi. Hơn 28gram bột whey protein cung cấp 20% canxi RDI. Bằng cách uống whey protein mỗi một ngày một lần, bạn sẽ bổ sung một lượng canxi chất lượng đảm bảo vào chế độ thực đơn dinh dưỡng của mình. Đậu phụ: Một bìa đậu phụ được có thể cung cấp 86% RDI canxi cho cơ thể. Đây cũng là một nguồn protein lành mạnh, cung cấp đủ lượng quan trọng cho một khẩu phần ăn hàng ngày của bạn. Ngũ cốc: Một số loại ngũ cốc có thể cung cấp cho các bạn 100% RDI cho canxi ngay cả trước khi chưa kết hợp ăn cùng với sữa. Lượng canxi này sẽ không được tiêu thụ ngay ngay thức thì mà sẽ được tiêu thụ trong cả một ngày. Mời quý bạn đọc theo dõi các chương trình đã phát sóng của Đài Truyền hình Việt Nam trên TV Online! Cấm sao chép dưới mọi hình thức nếu không có sự chấp thuận bằng văn bản.

