

Cara Mengukur Asupan Kalsium + Tabel

Posted by [Admin](#) on October 20, 2010 //

Asupan kalsium yang sesuai takaran dan memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari akan menguatkan tulang dan gigi kita. Selain itu, kalsium dalam takaran yang pas akan membantu metabolisme tubuh tetap terjaga dgn baik.

Untuk mempertahankan tulang yang kuat dan terhindar dari ancaman Osteoporosis kita perlu terus mengkonsumsi makanan yang kaya kalsium. Untuk orang yang kesulitan mencerna laktosa dalam produk susu (termasuk yogurt dan keju), disarankan untuk mengkonsumsi produk susu yang telah dikurangi atau dihilangkan kadar laktosanya. dapat juga mengkonsumsi sumber kalsium lain dari selain produk susu.

Saat mengkonsumsi berbagai produk makanan Anda perlu mencermati kadar zat-zat yang terkandung di dalamnya. Untuk produk dalam kemasan, pastikan Anda melihat takaran dan memilih produk yang mampu mencukupi kebutuhan kalsium harian Anda dan keluarga.

Berikut ini beberapa **Tabel yang dapat membantu Anda menghitung asupan Kalsium** yang Anda konsumsi sehari-hari. Usia juga menentukan besarnya jumlah kalsium yang perlu dikonsumsi sehari hari.

Usia	Kebutuhan kalsium per hari Anda (mg).
0 – 6 bulan	210
6 – 12 bulan	270
1 – 3 tahun	500
4 – 8 tahun	800
9 – 18 tahun	1300
18 – 50 tahun	1000
Lebih dari 50 thn	1200

Segelas susu atau 'Fortified Orange juice' (jus orange yang dibubuhi kalsium) mengandung rata-rata 300 mg Kalsium.

Setelah mengetahui jumlah kalsium yang perlu anda konsumsi sehari-hari kini saatnya Anda mengetahui dan memilah sejumlah makanan yang dapat memenuhi kebutuhan kalsium Anda.

**Perkuat tulang Anda.
Pilih makanan yang tinggi kalsium.**

Berikut beberapa contohnya:

Makanan	Kalsium (mg)	Nilai
Fortified oatmeal, 1 paket	350	3
Sarden kaleng dengan tulang ikan lunak, 86gr	324	3
Keju Cheddar parut, 43gr	306	3
susu tanpa lemak, 1 gelas	302	3
Milkshake, 1 gelas	300	3
Yogurt plain – rendah lemak, 1 gelas	300	3
Kedelai masak 1gelas	261	3
Tahu beku dengan kalsium, ½ gelas	204	2
Orange juice, fortified with calcium, 170gr	200 – 600	2 – 3
Salmon kalengan dengan tulang lunak 86gr.	181	2
Pudding instant, (chocolate, banana) dibuat dengan 2% susu, ½ gelas	153	2
Baked beans, 1 gelas	142	1
Cottage cheese, 1% lemak susu, 1 gelas	138	1
Spaghetti, lasagna, 1 gelas	125	1
Frozen yogurt, vanilla, ½ Gelas	103	1
Sereal siap saji, diperkaya dengan kalsium, 1 cup	100-1000	1 – 10
Cheese pizza, 1 slice	100	1
Fortified waffles, 2	100	1
Lobak hijau kukus ½ gelas	99	1
Brokoli mentah 1 gelas	90	1
Es krim, vanilla, ½ gelas	85	1
Susu Kedelai atau Susu beras 1 gelas	80 – 500	1 – 5

Sistem poin pd tabel di atas memudahkan kita menjumlahkan kalsium yg perlu kita konsumsi dlm satu harinya.

Berikut ini adalah panduan berdasarkan point-point yang di kandung setiap jenis makanan.

Umur	Poin Diperlukan
Bayi / Toddlers (usia 0-3)	2 – 5
Anak (usia 4-8)	8
Remaja	13
Dewasa di bawah 50 tahun	10
Dewasa di atas 50 tahun	12

Semoga dengan tabel tersebut ... Anda dan keluarga dapat meningkatkan asupan kalsium sehari-hari sehingga terhindar dari berbagai penyakit yang diakibatkan kekurangan kalsium seperti *Osteoporosis*.

<http://sehatplus.com/cara-mengukur-asupan-kalsium.html>

Okt 2011 - From: www.itokindo.org (free pdf - **Manajemen Modern dan Kesehatan Masyarakat**)