







# NUTRISI SEHAT, TULANG KUAT

Kalsium adalah salah satu nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan tulang, gigi hingga jantung. Itulah mengapa kebutuhan kalsium harian perlu dipenuhi, salah satunya dengan mengonsumsi makanan berkalsium tinggi.

Kandungan kalsium yang tinggi bisa diperoleh dari berbagai asupan sehari-hari, seperti susu, sayuran, hingga kacang-kacangan. Berikut adalah beberapa contoh nutrisi yang baik untuk tulang :

### 4 Sumber Kalsium Alami yang Baik untuk Anda

Sumber kalsium adalah mineral dengan jumlah terbanyak dalam tubuh Anda. Fungsinya pun penting dalam mendukung kegiatan Anda sehari-hari. Berikut beberapa makanan sumber kalsium yang alami dan mudah didapat:

<p><b>1 Ikan sarden</b></p>  <p>60 gram sarden mengandung 240 mg kalsium. Konsumsi juga tulang yang terdapat dalam sarden, sebagai sumber kalsium.</p>	<p><b>2 Bayam</b></p>  <p>Setengah gelas bayam (125 ml) mengandung sekitar 130 mg kalsium.</p>
<p><b>3 Kacang kedelai</b></p>  <p>1 cangkir kacang kedelai rebus mengandung 261 mg kalsium.</p>	<p><b>4 Susu</b></p>  <p>Segelas susu mengandung 270 mg kalsium. Disarankan mengonsumsi susu 2 kali sehari agar kebutuhan kalsium tercukupi.</p>

Informasi & Pendaftaran: ☎️ (0274) 581402 📞 085658645555