

# Cálcio na dieta vegetariana ou vegana



## Curiosidade

Segundo o IBOPE (2018), já são quase 30 milhões de brasileiros que se autodeclaram vegetarianos. Isso significa que 14% da nossa população já se enquadra nesse grupo.

## Estilo de vida

O vegetarianismo é uma dieta que envolve exclusivamente a alimentação: a escolha pelo consumo de alimentos que venham de origem vegetal. Já o veganismo é um estilo de vida, que inclui apenas alimentação de origem vegetal e também o não consumo de produtos que envolvam algum animal em sua produção, como determinados shampoos, cosméticos e roupas (lã e couro).

Para tanto, diante dessas escolhas, é necessário repor o cálcio no organismo de alguma outra forma, que não de origem animal. O cálcio é um mineral essencial ao corpo, principalmente no desenvolvimento e fortalecimento de ossos e dentes, ou seja, é um nutriente fundamental para garantir nossa mobilidade e qualidade de vida.

## Os queridinhos

Vamos aos alimentos que são os queridinhos dos vegetarianos e veganos, por serem extremamente ricos no mineral:



**Gergelim:** a semente do gergelim é uma ótima fonte de cálcio e agrega muito sabor às saladas, pães e antepastos. Além disso, melhora a integridade óssea, previne o câncer e a hipertensão.



**Amêndoas:** são ideais para o lanche da manhã ou da tarde, além de ajudar a regular a glicose e ter propriedades anti-inflamatórias.



**Feijão branco:** além de ser rico em cálcio, também é rico em magnésio e vitamina B9, nutrientes essenciais à saúde cardiovascular.



**Tofu:** alimento produzido a partir da soja, similar a um queijo. O tofu possui pouca gordura e é rico em proteínas e em minerais como potássio, ferro, cálcio e magnésio.

## Como posso facilitar a absorção de cálcio pelo meu organismo?

- Nas refeições ricas em cálcio, evite alimentos como espinafre e acelga, pois o oxalato presente neles, dificulta a absorção do mineral pelo organismo.
- Reduza o consumo de sódio, pois ao eliminá-lo pela urina, o organismo leva o cálcio também.
- Tome banhos de Sol para o corpo produzir vitamina D, que é essencial para o metabolismo do cálcio.



## Malacal na sua rotina

Cuidar da saúde e fazer escolhas conscientes é essencial para nosso bem-estar físico e também emocional. Assim, para aqueles que não conseguem consumir as quantidades diárias de cálcio, através da alimentação, especialistas indicam a suplementação do mineral.

**Malacal** é o suplemento que reúne o melhor dos nutrientes e vitaminas para fornecer a força que seu corpo, ossos e músculos precisam para funcionar de forma equilibrada. Além dele, contamos em nosso portfólio com **Malacal MDK** e **Malacal Sport Full**. Acesse o site e saiba mais!

**Malacal sempre com você!**

**Malacal®** Cálcio na sua melhor forma.