



Canxi hữu cơ là gì? #TOP3 loại canxi hữu cơ tốt nhất hiện nay

Canxi hữu cơ là loại canxi được chiết xuất từ các nguồn thực vật như trái cây, rau xanh, củ quả. Ngày nay, có nhiều loại canxi hữu cơ được sản xuất dưới dạng bột hoặc viên nang trên thị trường dưới dạng thực phẩm chức năng hoặc bổ sung canxi. 🍌

So với canxi vô cơ (canxi cacbonat), canxi hữu cơ có tỷ lệ hấp thụ vào cơ thể cao hơn đáng kể. Cụ thể, tỷ lệ hấp thụ của canxi hữu cơ dao động từ 30-50% trong khi đó canxi cacbonat chỉ có tỷ lệ hấp thụ khoảng 15-25%. Nguyên nhân là do trong canxi hữu cơ có sự kèm theo các acid hữu cơ như citric, malic giúp tăng khả năng hòa tan và hấp thụ của canxi trong cơ thể. 🍎

Ngoài ra, canxi hữu cơ còn mang theo các chất xơ, vitamin, khoáng chất có lợi khác từ các nguồn thực vật mà nó được chiết xuất. Điều này giúp tăng cường hơn giá trị dinh dưỡng của canxi, đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe con người hơn là chỉ cung cấp canxi đơn thuần. 🍏 Các loại canxi hữu cơ phổ biến hiện nay bao gồm canxi từ quả bưởi, chanh, dâu tây, cà rốt, cải xoăn,... Trong đó, canxi từ quả bưởi được đánh giá là loại hấp thu tốt nhất nhờ hàm lượng acid citric cao giúp tăng cường độ hòa tan và hấp thu của canxi. Ngoài ra, canxi malat cũng là một trong những dạng canxi hữu cơ phổ biến và được ưa chuộng hiện nay. 🍷

Tóm lại, với khả năng hấp thu cao hơn, cung cấp nhiều dưỡng chất hỗ trợ hơn, canxi hữu cơ đang dần trở thành lựa chọn tối ưu nhất so với canxi vô cơ trong việc bổ sung canxi cho cơ thể một cách an toàn và hiệu quả. 🍍 - wbkzqebvqc - <https://www.hangngoainhap.com.vn/tin-tuc-612-canxi-huu-co-la-gi-top3-loai-canxi-huu-co-tot-nhat-hien-nay.html>