Кальций – важный микроэлемент

Суточная норма кальция

- суточная норма кальция - от 400 до 1200 грамм. В основном суточная потребность в кальции зависит от возраста, в меньшей степени - от физических нагрузок.
- 0-1 лет: 400-600 мг.
  1-3 года: 800 мг.
  3-11 года: 900-1100 мг.
  11-18 лет (а также молодежь 18+, в случае если половое созревание не завершилось целиком): 1200 мг.
- Беременным и кормящим необходимо 1300-1400 мг кальция в сутки.
- Ж 18-50 лет: 1000 мг.
  Ж 50+ (или раньше, если начался климакс): 1200 мг.
- М 18-70: 1000 мг.
  М 70+: 1200 мг.
- Также выделяются следующие группы населения, у которых повышена потребность в кальции:
  - женщины в период менопаузы,
  - женщины, у которых по каким-то причинам снижена выработка половых гормонов;
  - спортсмены или занятые физическим трудом.
  - больные остеопорозом.

Источники кальция

Семена

- Больше всего кальция содержат мелкие неочищенные семена: семена сельдерея (1767 мг/100 г), мак (1 438 мг/100 г), кунжут (~ 1 000 мг/100 г), тмин (689 мг/100 г), лньяное семя (255 мг/100 г).
- Мелкие семена нужно перемалывать или очень хорошо жевать – иначе они выйдут из пищеварительного тракта, не переварившись!
- Крупные семена содержат меньше кальция: **подсолнечные 78 мг/ 100 г, тыквенные 55 мг / 100 г**.

Зелень, листовые и зелёные овощи, пряности

- Практически любые овощи и зелень содержат кальций, но больше всего его именно в листовой зелени и зелёных овощах.

- В 100 граммах базилика 370 мг кальция, в петрушке 245 мг, в капусте белокочанной 210 мг, в зелени укропа 126 мг, в брокколи 105

Различные травы

- В листьях одуванчика 187 мг кальция, в крапиве 137 мг (в фазе цветения содержание кальция возрастает, вероятно, в семенах кальция ещё больше). Кстати, крапива жгучая имеет довольно высокую питательную ценность: в 100 граммах - 25 грамм белка, 20,7 грамм углеводов, 34,1 - клетчатки 2,8 - жиров. Она очень вкусна, используется в супах и салатах. Поскольку крапива кислая, кальций из нее усваивается прекрасно.

- Мята - тоже практически сорное растение, которое не требует особого ухода. 243 мг кальция на 100 г.

- Чабрец (он же тимьян) в сушёном виде содержит 1890 мг кальция , в свежем - 405. В сушеной душице (орегано) этого микроэлемента 1597 мг, в сушёном тархуне (эстрагоне) - 1139 мг.

Что помогает усваивать кальций

Витамин D

Известно, что большая часть этого витамина должна не поступать с пищей, а вырабатываться при воздействии прямых солнечных лучей на открытую кожу.

Поэтому стоит гулять на солнце не менее 20 минут в день, причём именно под прямыми солнечными лучами. Прогуляйтесь пешком во время обеденного перерыва, по пути с учёбы, в выходной.

Фосфор

- Семена, бобовые и орехи содержат много и кальция, и фосфора. Много фосфора в семенах тыквы (1500 мг). Перед употреблением семена тыквы лучше замачивать, так как бОльшая часть фосфора в них содержится в виде фитиновой кислоты (плохо усвояемая форма), а во время замачивания фитиновая кислота разрушается, высвобождая фосфор. Много фосфора также в подсолнечных семечках (530 мг).

- Много фосфора в кедровом орехе (530 мг), арахисе (350 мг), грецком орехе (332 мг), сушеных желудях (103 мг). В крупах тоже фосфора немало

Магний.

- Много магния в:

- - семенах (подсолнечные - 317, тыквенные - 262);

- - бобовые и крупы
- - зелени (укроп - 55 мг),
- -орехах (арахис - 182 мг, грецкие - 120 мг, кедровые - 251 мг),

Йод

- Суточная норма йода составляет 150-200 мкг.

- В 1 грамме **йодированной** соли содержится около 40 мкг йода, то есть 4-5 грамм достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность (максимальная доза соли - 6 грамм в сутки).
- В то время как в **морской** соли йода содержится в разы меньше. По сравнению с суточной нормой содержание йода в ней просто ничтожно. Не дайте себя обмануть и выбирайте **йодированную** соль, а НЕ морскую!

Витамин А

- Витамином А богаты красные, желтые и оранжевые плоды и корнеплоды: дыня (~2000 мкг)морковь (2000 мкг), рябина красная (1500 мкг) тыква (250 мкг), абрикосы (267 мкг), помидоры (~100 мкг).

Витамин С

- Витамин С содержится в острых приправах (паприка, перцы, кари), ягодах (облепиха малина и т д), зелени (укроп, лук, листья одуванчика и др), капусте, грибах.
- Чтобы получить витамин С, отдайте предпочтение его СЫРЫМ источникам (свежим фруктам или овощам, свежей зелени). При термической обработке бОльшая часть витамина С разрушается!

Зачем нужен кальций

- Кальций участвует в ряде важных биохимических процессов в нашем организме:
- Регуляции нервной и нервно-мышечной проводимости (участвует в проведении нервных импульсов, важен для формирования обучающих навыков и кратковременной памяти, влияет на работоспособность скелетных мышц и гладких мышц внутренних органов.
- 2. Важен для слуха и зрения
- 3. Участвует в антистрессорных механизмах.
- 4. Является одним из регуляторов сосудистого тонуса, частоты сердечных сокращений.
- 5. Активирует ряд ферментов и эндокринных желез.
- 6. Важен для формирования костей, а также дентина и эмали зубов.
- 7. Препятствует накоплению токсинов, тяжёлых металлов и радиоактивных веществ.