

# **Роль кальция в формировании и поддержании прочности костей и зубов**



---



# Кальций в организме

---

Это наиболее распространенный минерал человеческого организма.

- 99% - в костях и зубах
- 1% - в плазме и тканях



# Роль кальция

---

- Основной компонент костной ткани и зубов, обеспечивающий их прочность
- Костные запасы кальция – резервуар, из которого кальций как необходимый электролит может быть использован для поддержания гомеостаза

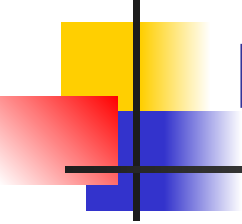


# Источники кальция

---

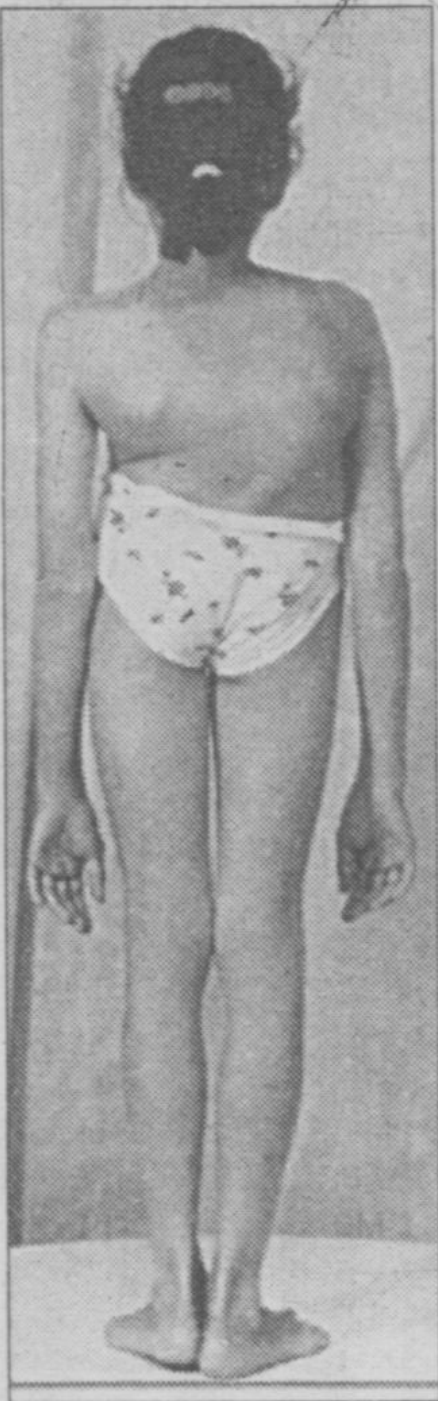
- Пищевые продукты:
  1. молочные продукты;
  2. блюда из рыбы;
  3. бобовые;
  4. Зелень.
- Препараты, содержащие соли Са.

# Факторы, улучшающие всасывание кальция



---

- Соотношение кальция и фосфора (за счет ограничения в рационе бобовых, печени, шоколада);
- соотношение кальция и жиров;
- кислотность содержимого (в кислой среде всасывание лучше);
- содержание витамина Д (жирные сорта рыбы).



# Остеопороз

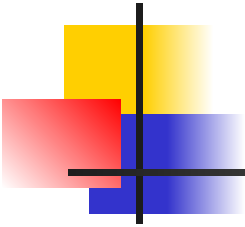
Причины:

Гиподинамия – малоподвижный образ жизни.

Неправильное сидение за партой.

Экологические факторы, при нарушении которых одни микроэлементы могут заменяться другими, например, кальций вытесняется кадмием. Нарушения в других системах органов особенно с возрастом.

# Са и остеопороз



Роль Са как средства профилактики остеопороза абсолютно очевидна.

Она необходима:

- в подростковом возрасте;
- у женщин – во время беременности и лактации;
- у мужчин и женщин после 35-40 лет до старости.



- Помимо правильного питания, для нормального роста и развития скелета необходима физическая активность. И в первую очередь – это зарядка (5 – 15) МИН.

