

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

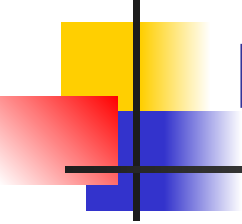
- Основной компонент костной ткани и зубов, обеспечивающий их прочность
- Костные запасы кальция – резервуар, из которого кальций как необходимый электролит может быть использован для поддержания гомеостаза



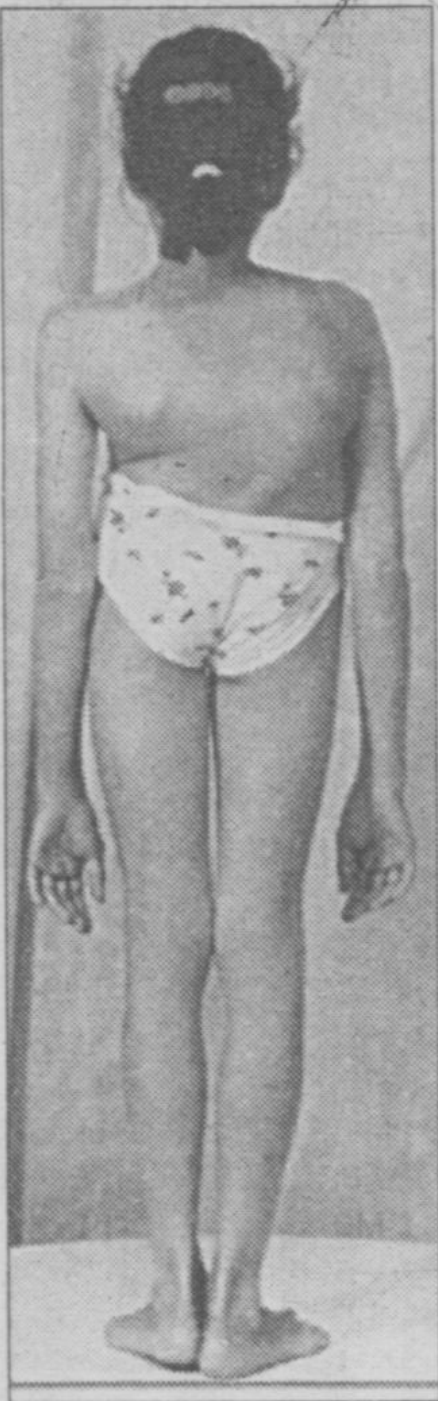
Источники кальция

- 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

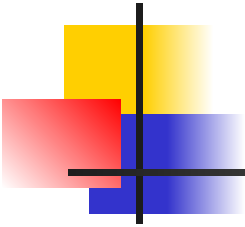
Причины:

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.

