

КАЛЬЦІЙ И ЖИЗНЬ



Департамент образования
«Тиенс Украина»
2014

www.tiens.ua



ПЛАН СЕМИНАРА

1. Роль кальция (Ca) в жизни человека
2. Простая самодиагностика дефицита кальция
3. Причины дефицита кальция
4. Золотые правила восполнения запасов Ca
5. Преимущества кальция «Тяньши»
6. Как продавать кальций «Тяньши» клиентам?



TIENS

Что такое здоровье?

В традиционном понимании здоровье – это отсутствие заболеваний.

Однако согласно определению ВОЗ, здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

**Четыре основных фактора здоровья современного
Человека...**

Что такое здоровье?

1. Сбалансированное питание



2. Умеренные физические нагрузки



3. Правильный режим сна



4. Хорошее настроение



Сбалансированное питание – это:

Белки

Витамины

Жиры

Минералы

Вода

Углеводы

**Пищевые
волокна**



Зачем организму минералы?

Минеральные вещества составляют 5 % от общего веса тела человека.

Значение минералов

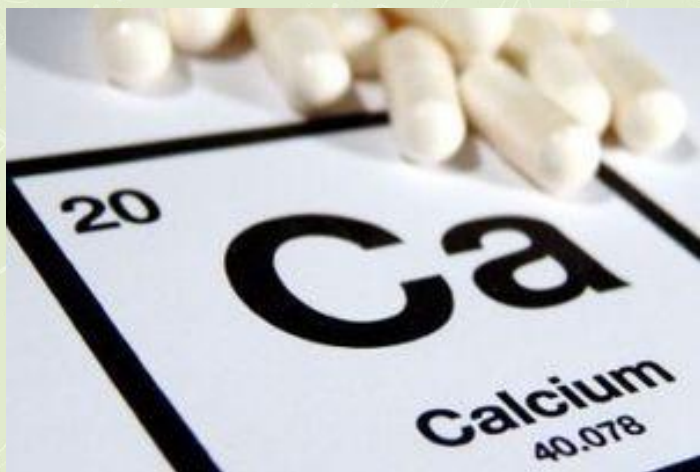
Входят в состав тканей организма

Поддерживают водно-солевой баланс организма

Обеспечивают работу нервной и мышечной систем

Являются важными компонентами функциональных веществ организма (ферменты, гормоны и т.д.)

Кальций – «элемент жизни»



Ca

**составляет
2 % от общего веса
тела**

**Это рекордсмен среди
микроэлементов**

1. Формирует скелет.
2. Поддерживает нормальный сердечный ритм.
3. Передает нервные импульсы.
4. Сокращает и расслабляет мышцы.
5. Поддерживает работу иммунной системы.
6. Участвует в процессе свертывания крови.
7. Обеспечивает прочность соединительной ткани.
8. Играет важную роль в процессе оплодотворения
9. Поддерживает баланс организма на клеточном уровне.

Несколько фактов про кальций

Кальций глазами ученых

- ❑ Приблизительно 5% веса нашего тела составляют минералы, кальций занимает приблизительно 2% от веса тела
- ❑ В организме здорового человека содержится приблизительно 1000-1200 грамм кальция
- ❑ 99% кальция в организме находятся в костях и зубах, 1% - в мягких тканях организма, внеклеточной жидкости крови
- ❑ Кальций называют **«жизненно важным элементом»**



Кальциевый обмен

Паращитовидная железа

Щитовидная железа

99 % – костный Ca
1 % – свободный Ca
(в сыворотке крови)

2) Гормон паращитовидной железы

6) Кальцитонин

1) Длительный дефицит кальция

3) Расщепленный костный Ca

5) Нарушение усвоения Ca
(атеросклероз, гипертония и т. д.)

7) Видоизмененный Ca
(гиперостоз, костный шип, камни в почках и т. п.)

4) Потеря Ca, снижение плотности (остеопороз)

Содержание кальция в продуктах

Продукты питания	Максимальное содержание, мг/100 г
Молоко, кефир, йогурт	120
Твердый сыр	740
Сметана	85
Творог	83
Гречка	20
Овсянка	64
Ржаной хлеб	35
Фундук	170
Масло сливочное	21

По данным НИИ питания РАМН в России ежедневный дефицит кальция составляет 650–1150 мг, при норме 1200–1500 мг/сутки

Потребность в кальции

Возрастная категория	Ежедневная норма, мг	Ежедневное потребление, мг	Ежедневный дефицит, мг
Младенцы (до 1 года)	400	200	200
Дети	800	400	400
Подростки	1000	500	500
Взрослые люди	800	500	300
Пожилые люди	1200	450	750
Беременные женщины	1500	500	1000

Чем опасен дефицит кальция?

Причины дефицита кальция

- ❖ Строгие диеты
- ❖ Вредные привычки (злоупотреблением кофе, алкоголем, курением)
- ❖ Неумеренное употреблении газированных напитков
- ❖ Неправильное приготовление пищи
- ❖ Длительный прием некоторых лекарственных средств
- ❖ Экологические факторы: радиация, воздействие тяжелых металлов и токсических веществ
- ❖ Чрезмерно интенсивные физические упражнения
- ❖ Малоподвижный образ жизни
- ❖ Хронические заболевания
- ❖ Хлорирование воды
- ❖ Стрессы

Дефицит кальция

- ❑ Гиподинамия
- ❑ Повышенная потливость
- ❑ Учащенное сердцебиение и одышка
- ❑ Затруднения концентрации внимания
- ❑ Расстройства аппетита
- ❑ Нарушения стула
- ❑ Бессонница
- ❑ Спазмы, ощущения затекания, судороги
- ❑ Боли в костях, в мышцах
- ❑ Напряженность, раздражительность
- ❑ Плохие волосы, ногти, зубы
- ❑ Предменструальный синдром и спастические боли в животе у женщин во время месячных
- ❑ Развитие атеросклероза, артрозов, остеохондрозов, гипертонии



Последствия дефицита кальция

ДЕФИЦИТ КАЛЬЦИЯ

может стать причиной более

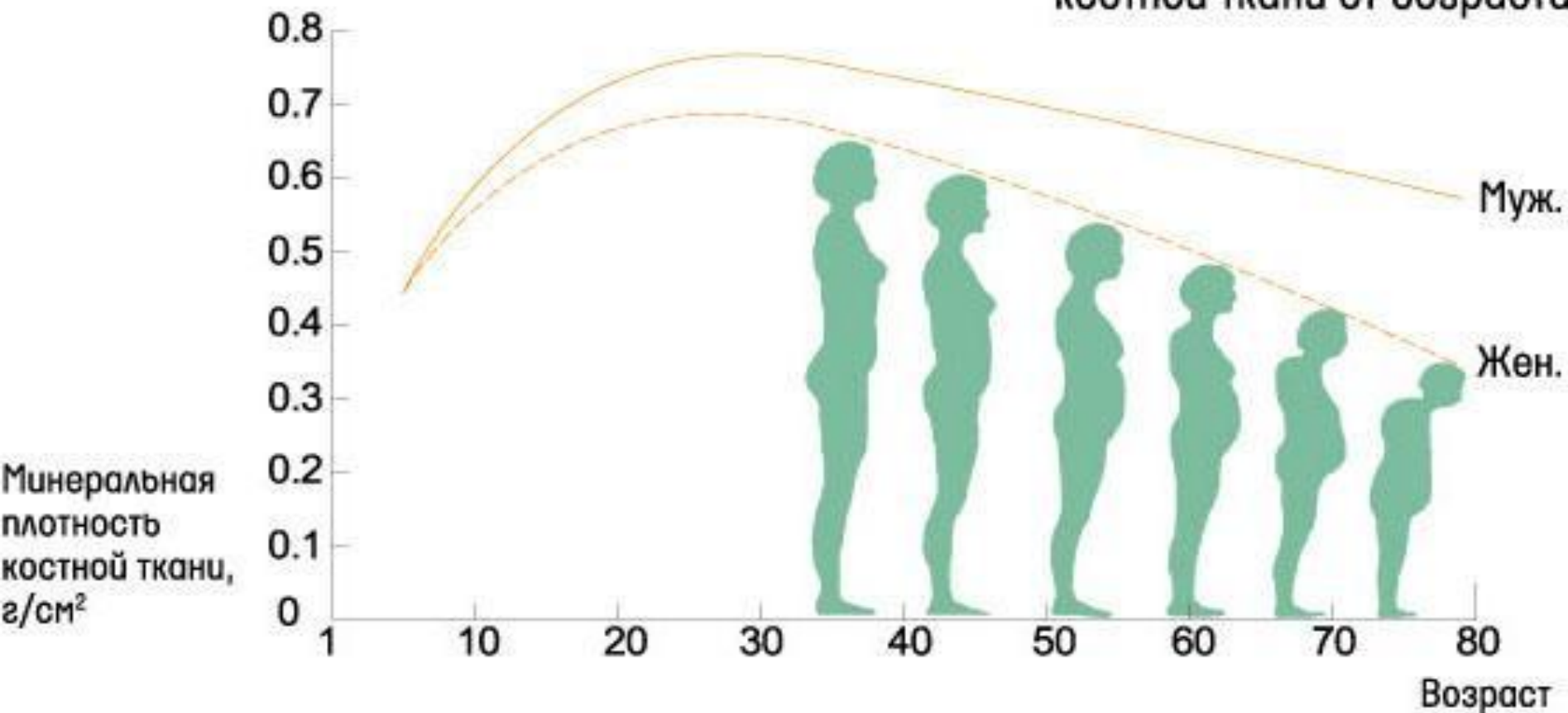
чем 100 ЗАБОЛЕВАНИЙ



TIENS

«Безмолвная эпидемия XXI века»

Зависимость плотности костной ткани от возраста



Это может случиться с каждым!

Остеопороз – проблема мирового уровня

□ По данным НЦАГиП РАМН

частота первичного остеопороза в развитых странах составляет 25–40 %

□ В США, Европе и Японии

от остеопороза страдают 75 млн человек. Из них 1/3 женщины старше 50 лет

□ В России:

□ 10–11 % 30-летних женщин имеют остеопенический синдром;

□ к 50 годам (менопауза) этот процент увеличивается до 50 %;

□ 23,6 % женщин старше 50 лет страдают от остеопороза поясничных позвонков.

*В целом 32,5 % населения России старше 50 лет
(как мужчины, так и женщины) страдают от остеопороза.*

Остеопороз стремительно молодеет!

□ 75 % российских детей до 10 лет страдают остеопенией;

□ 49 % россиян до 16 лет страдают остеопорозом.

Последствия дефицита кальция



Ежегодно в России 1 млн человек страдает от болезней, вызванных недостатком кальция.

С 2000 по 2009 год количество больных увеличилось с 26 до 33 млн человек



TIENS

А вам знакомы такие состояния?

- ✓ Нервозность
- ✓ Раздражительность
- ✓ Слабость
- ✓ Сонливость
- ✓ Бессонница
- ✓ Судороги, онемение
- ✓ Боль в спине и пояснице
- ✓ Аллергические реакции
- ✓ Частые простуды



**Возможно,
это недостаток кальция?**

Часто приходится слышать:

Заблуждение № 1. Молодым людям нет необходимости заниматься восполнением организма кальцием

Заблуждение № 2. Молочные продукты могут удовлетворить потребности организма в кальции

Заблуждение № 3. Бульон из костей полностью восполняет дефицит кальция

Заблуждение № 4. Яичная скорлупа – эффективный источник кальция

Заблуждение № 5. Любой препарат с кальцием способен решить проблему дефицита

Как сделать правильный выбор?

Определяющий фактор – возможность усвоения кальция организмом

Неорганическое сырье

Главным образом это известняк, мрамор, мел, кораллы, раковины моллюсков

... и применяемые технологии

Ключевой момент – это исходное сырье...

Органическое сырье



Основным компонентом являются кости позвоночника крупного рогатого скота

Технологии получения кальция

Механическая обработка

- Дробление и измельчение сырья
- Большой размер частиц
- Плохо усваивается организмом (3–15 %)

Термическая обработка

- Высокотемпературная обработка – 750 °C
- Разрушение питательных веществ
- Плохо усваивается организмом (15–25 %)

Способы обработки сырья

Химическая обработка

- Обработка с помощью химических веществ (получают глюконат, лактат и др. виды кальция)
- Щелочная среда, нарушение кислотно-щелочного баланса
- Низкий процент усвоения (2–45 %)

Метод биологической ферментации

- Сложный процесс ферментативной обработки
- При обычных температурах
- Сохранность питательных веществ
- Усвоение не менее 95 %

Золотые правила правильного восполнения запасов кальция

Улучшение усвоения:

- ✓ Употребление витамина С, фруктов, апельсинового сока
- ✓ Потребления витамин D с животными жирами или растительными маслами
- ✓ Правильная тепловая обработка пищи
- ✓ **Рационально сбалансированное питание**



Снижение вымывания:

- ◆ Соблюдать рациональное соотношение кальция и фосфора 2:1
- ◆ Не употреблять слишком много животных белков (рыбы, мяса)
- ◆ Контролировать количество потребляемой соли
- ◆ Поддерживать уровень минералов: магний, цинк, марганец, медь, бор

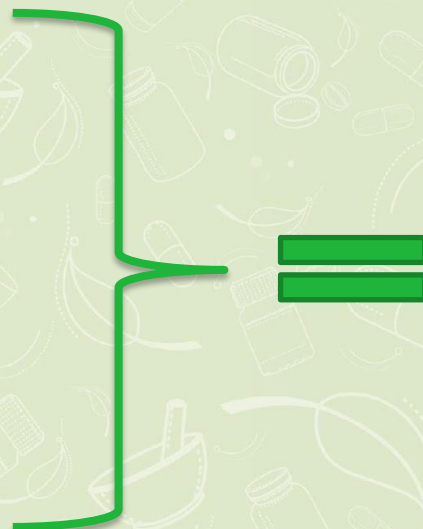
Правильное восполнение запасов кальция =
улучшение усвоения + снижение его вымывания

Золотые правила правильного восполнения запасов кальция

ЗДОРОВАЯ пища
каждый день



**ДИЕТИЧЕСКИЕ
ДОБАВКИ**



**Рационально
сбалансированное
питание**

Искусство выбора кальция

Безопасность

Усвояемость

**Содержание
кальция**



TIENS

В чем особенность кальция «Тяньши»?



**Многофункциональный
сбалансированный
источник питания**

**Рекордный уровень
усвоения кальция:
не менее 95 %**

**Высокое содержание
кальция**

**Преимущества
продукции с
кальцием
«Тяньши»**

Приятный вкус

**Пропорция кальция и
фосфора 2:1**

**Высокая
эффективность**

Серия продукции с содержанием кальция «Тяньши»

Порошок с высоким содержанием кальция «Тяньши»

Порошок с кальцием «Тяньши» для детей

Порошок с кальцием «Тяньши» для лиц с гипергликемией

Капсулы с кальцием «Тяньши»
(для улучшения мозговой деятельности)



Порошок с высоким содержанием кальция «Тяньши»

- ❖ Натуральное сырье
- ❖ Соотношение кальция и фосфора 2:1
- ❖ Высокая степень абсорбции 95-97%
- ❖ Комплекс натуральных питательных веществ:
аминокислоты, железо, цинк, магний, витамины D, A, C
- ❖ В 1 пакетике 10г содержание кальция 400 мг



- ✓ **Укрепления костную ткань**
- ✓ **Является строительным материалом для всей системы тканей организма**
- ✓ **Способствует омоложению организма.**
- ✓ **Придает упругость коже, блеск волосам и здоровье ногтям**
- ✓ **Повышает иммунитет**

Подходит для всех членов семьи

1 пакетик 1 раз в день, развести в теплой воде (40-50 °C).

Порошок с кальцием «Тяньши» для детей



- ◆ **Натуральное сырье**
 - ◆ **Соотношение кальция и фосфора 2:1**
 - ◆ **Высокая степень абсорбции 95-97%**
 - ◆ **Комплекс натуральных питательных веществ: 9 видов незаменимых аминокислот и ненасыщенных жирных кислот (таурин, гистидин, лецитин и др.)**
 - ◆ **Витамины и минералы (железо, цинк, фосфор)**
 - ◆ **В 1 пакетике 10г содержание кальция 360 мг**
- ✓ **Специально разработан для детей**
 - ✓ **Содержит компоненты, стимулирующие работу и развитие головного мозга, нервной системы, развитие скелета, укрепление зубов**
 - ✓ **Улучшает умственные способности и здоровье детей**
 - ✓ **Рекомендуется для профилактики рахита, анемии, заболеваний кожи**
- 1 пакетик 1-2 раза в день, развести в теплой воде (40-50 °C)

Порошок с кальцием «Тяньши» для лиц с гипергликемией

- ❖ **Натуральное сырье**
- ❖ **Комплекс витаминов (D, E, A, B1 и B2, B3, PP) и минералов (магний, цинк, железо, кальций, фосфор)**
- ❖ **Не содержит сахар**
- ❖ **Содержит порошок из семян тыквы**
- ❖ **Натуральные компоненты, снижающие уровень сахара, регулирующие баланс питательных веществ**
- ❖ **В 1 пакетике 10г содержание кальция 270 мг**



- ✓ **Разработан специально для людей с высоким уровнем сахара в крови**
- ✓ **Полезен при больших физических и умственных нагрузках**
- ✓ **Эффективен для профилактики диабета**
- ✓ **Удовлетворяет повседневную потребность в кальции, повышает тонус, способствует секреции инсулина**
- ✓ **Нормализует жировой и минеральный обмен**

1 пакетик 1 раз в день, развести в теплой воде (40-50 °C).

Капсулы с кальцием «Тяньши»



- ❖ Энзимолитический порошок костного кальция
- ❖ Лецитин высокой очистки (35%)
- ❖ Таурин (2%) и фолиевая кислота
- ❖ Витамины (С, В1 и В12)
- ❖ Микроэлементы (кальция карбонат, магний)
- ❖ В 1 капсуле содержания кальция = 28 мг

- ✓ **Активизирует деятельность клеток мозга и улучшает их питание**
- ✓ **Улучшает мыслительную деятельность и память**
- ✓ **Замедляет процесс старения мозга (в т.ч. старческое слабоумие)**
- ✓ **Улучшает состояние периферической нервной системы**

Необходим для всех членов семьи и особенно важен для людей с повышенными умственными нагрузками

Поддерживающая доза 2-4 капсулы в день, запивая стаканом воды

Инвестируя в здоровье...



**...МЫ
инвестируем в
будущее!**



**Будьте здоровы с
кальцием «Тяньши»!**