Автор: admin
24.10.2013 21:24 -

Для чего нам нужен кальций и где его взять?

Дорогие мамы и папы! Знакома ли вам такая картина: ваш дорогой ребенок устал и капризничает? Ребенок в детском саду или школе быстро утомляется, ему трудно выполнять все требования воспитателей, учителей. Он зачастую приходит домой уставший и бледный, с кругами под глазами и не хочет идти в садик или школу снова. У ребенка плохой аппетит, он часто болеет простудными заболеваниями, аллергией и т.д.

Знаете ли вы, дорогие родители, что дефицит витаминов и макроэлементов приводит к голоданию клеток у вашего ребенка, особенно страдают клеточки головного мозга. Растущий организм особенно восприимчив к нагрузкам – физическим (целый день в детском саду или школе) и умственным (большой объем нового материала, много незнакомой информации из самых разных сфер знаний). Отсюда общая утомляемость, слабость, нежелание вашего ребенка посещать детский сад, школу (а зачастую и невозможность ходить туда из-за постоянных простуд и других заболеваний).

Детский организм более подвержен воздействию окружающей среды и различным заболеваниям. Неизбежное следствие этого – отставание от сверстников в развитии, нервное перевозбуждение и переутомление. Таким образом, растущий организм вашего ребенка особенно нуждается в правильном питании, в частности – в достаточном употреблении витаминов, минералов, микро- и макроэлементов, которые принимают активное участие во всех жизненно важных функциях детского организма. Недостаток даже одного витамина представляет опасность. Кроме того, ваш ребенок частенько жалуется, что у него болят ножки. Это признак острого дефицита кальция.

Для чего нам нужен кальций? Оказывается, мы живем за счет кальция. Кальций занимает пятое место после четырех главных макроэлементов: углерода, кислорода, водорода и азота. Его называют королем макроэлементов. Почему? Дело в том, что в человеческом организме количество ионизированного кальция в норме составляет 1,5-2% от веса тела человека, что достаточно много по сравнению с другими микроэлементами. Потребность в кальции у детей до 5 лет составляет 800 мг в сутки, у подростков – 1000 -1200 мг.

Функции кальция в организме следующие: опорная (кости, зубы, ногти, волосы); нервно-мышечная (кальций входит в клетку – она сокращается, выходит – расслабляется, так работает наше сердце, так работают все наши органы); кальций –

один из факторов свертываемости крови, но самое главное – он необходим для питания клетки. Кальций практически является цементом, скрепляющим весь человеческий организм. Только 1% кальция находится в крови и мягких тканях, а 99% складируется в костях. И организм очень строго следит за тем, чтобы в крови у нас всегда был 1% кальция. И если мы не получаем необходимое количество кальция с пищей, тогда, чтобы пополнить запас кальция в крови, организм берет его из костей. А недостаток кальция в костях ведет к остеопорозу – хрупкости, ломкости костной ткани, который еще называют чумой 21 века.

Особенно опасен дефицит кальция для развивающегося детского организма. Поэтому необходимо регулярное поступление данного химического элемента в организм в требуемых количествах.Но, чтобы восполнить суточную потребность организма в кальции, нужно выпить 1 литр парного молока, в котором содержится 1400 мг кальция. А пастеризованного, и тем более стерилизованного молока, из которого изготавливается сыр и творог, нужно выпить уже в 10 раз больше – 10 л, что нереально. Современные горожане получают только 1/3 от суточной потребности кальция. Поэтому дефицит кальция можно считать повсеместным явлением, и необходимость применения кальцийсодержащих препаратов не вызывает сомнения. Медицинские исследования показывают, что применение препаратов кальция дополнительно к основному рациону, существенно снижает риск заболевания остеопорозом.

Дорогие родители! Выбор препарата кальция для вашего ребенка – это целиком ваш выбор. Кальцийсодержащих препаратов много, как и в аптеках, так и у разных фирм-производителей. Причем, чуть ли не каждый производитель утверждает, что именно их кальций самый лучший. Поэтому каждый может выбрать препарат кальция по своему вкусу и имеющимся средствам. Но я хотела бы поделиться с вами следующей информацией: сегодня ученые всего мира пытаются решить проблему усвоения кальция. Суть этой проблемы в том, что кальций, попадая в человеческий организм с пищей или в составе витаминно-минеральных добавок, практически не усваивается. Он либо выводится из организма, либо откладывается в виде солей. Почему?

Потому что, во-первых, нормальный метаболизм кальция возможен в присутствии магния, фосфора, витаминов А, С, Д, Е, В и других элементов. Во-вторых, практически весь кальций, производимый в мире, находится в молекулярной форме (в виде солей кальция: глюконат, глицерофосфат и т.д.). А молекула по своему размеру не может попасть в клетку, в клетку может проникнуть только ион. Но ион кальция очень нестабилен, попадая в наш организм с пищей, в тонком кишечнике он превращается в молекулу, которую надо расщеплять дополнительно. Получается замкнутый круг.

Что же нужно сделать, чтобы кальций усвоился? Производители биодобавок утверждают, что проблема ими решена и надо принимать такие препараты кальция, в которых ион кальция стабилизирован, это увеличивает его усвояемость до 95%. Высокий процент усвоения обеспечивается еще и тем, что в такой продукции содержатся и другие важные и полезные вещества: фосфор, большое количество витаминов, микроэлементов и т.д. Чтобы решить нелегкую проблему выбора, Вам лучше всего проконсультироваться с детским врачом.

Кроме того, при выборе препарата кальция необходимо учитывать следующие факторы: 1) производителя, который гарантирует надежное качество; 2) усвоение кальция организмом (предпочтение – легко усвояемому «сверхизмельченному» кальцию в ионной форме); 3) рационально подобранную рецептуру (с дополнительным содержанием витаминов и минералов, поскольку организму нужны очень многие микроэлементы).

Вы хотите, чтобы ваш ребенок рос и развивался здоровым? Применение кальцийсодержащих препаратов для детей даст организму вашего ребенка всю необходимую ему энергию для развития и роста, обеспечит нормальное развитие скелета, усилит иммунитет, улучшит память и нормализует сон. Нет сегодня в России более насущного вопроса, чем здоровье наших детей и их достойная жизнь! Дорогие родители, помогите вашему ребенку быть здоровым и правильно развиваться!

Автор - **Марина Семенова**
Источник