

Мел едят – кальция не хватает? И ещё 5 заблуждений о кальции.

Кальций – самый распространённый в нашем организме элемент. Это все знают! С детства. И ещё: «надо пить молоко, чтобы расти, ведь в молоке много кальция, необходимого костям!». По-моему, это фраза из рекламы молочных продуктов для детей. Это очень правильно, но часто этим наши знания и ограничиваются, и начинаются заблуждения. Вот несколько из них:

1. *Детям нужно потреблять больше кальция, потому что они растут, увеличивается масса скелета.*

На самом деле : всё как раз наоборот! В разном возрасте наш организм по-разному усваивает кальций из пищи. У младенцев и маленьких детей его усваивается до 60% , но по мере взросления и старения организма абсорбция снижается до 15-20%. Поэтому наибольшее количество кальция, в том числе в виде аптечных препаратов, должны потреблять люди старше 50 лет – 1200 мг в день.

2. *Дети и будущие мамы грызут мел, потому что не хватает кальция. Ещё и добавим со знанием дела: «...или витамина Д, без него кальций не усваивается!».*

На самом деле : желание съесть что-нибудь эдакое: мелок, штукатурку и прочие несъедобности может возникнуть из-за дефицита в организме железа или цинка. У большинства беременных женщин эта тяга исчезает после проведения лечения железодефицитной анемии или дополнения ежедневного рациона продуктами, богатыми цинком. И даже если причина не в анемии – то и кальция, и витамина Д этим женщинам вполне хватает! Это просто привычка, причём чаще она встречается у тех женщин, у которых такое поведение встречалось в детстве или среди членов семьи.

3. *Беременным женщинам необходимо употреблять больше кальция, так как он важен для формирования костной ткани ребёнка.*

На самом деле: природа позаботилась о нашем потомстве без предупреждения! В период беременности возрастает способность организма абсорбировать кальций. Другое дело, что женщина должна потреблять его достаточное количество – 1000 мг в день, впрочем, как и все лица, независимо от пола, от 19 до 50 лет.

4. *Чем больше кальция я приму, тем лучше.*

На самом деле: способность организма абсорбировать кальций снижается по мере

роста содержания кальция в пище или добавке. Оптимальной считается разовый приём 500 мг кальция. Поэтому, выпив в один присест пакет молока, вы, как ни странно это звучит, кальция недополучите! Также, принимая кальций в виде пищевой добавки, необходимо делить дозу на 2 и более приёмов.

5. Пищевые добавки или таблетки с кальцием должны быть в форме соли органической кислоты. Лучше съесть глюконат, лактат или цитрат кальция, чем более дешёвый карбонат или фосфат. Они «ближе» в органической пище и усвоятся лучше, чем карбонат (который, по сути, тот же школьный мелок).

На самом деле: наш организм абсорбирует кальций в одной и той же мере, не зависимо от химической формулы таблетки. Наоборот, из-за того, что органические молекулы имеют большую массу, самого кальция в таблетке одного и того же веса и размера будет: в карбонате кальция – 40%, в фосфате – 38%, в цитрате – 21%, лактате – 13%, и знакомом с детства глюконате – только 9%. То есть, чтобы получить тоже количество кальция, их надо съесть в 2-4 раза больше. Другое дело, что в форме цитрата кальций назначают лицам с пониженной кислотностью желудочного сока.

6. Кофеин способствует вымыванию кальция из костей, поэтому любители кофе и чая очень рискуют, ведь их кости теряют кальций, становятся хрупкими и ломаются .

На самом деле , кофеин действительно несколько усиливает процесс вымывания кальция, но количество кальция, вымываемого вследствие приёма чашки сваренного кофе, легко возмещается одной столовой ложкой молока.

Итак, кальций важен для нас не только в период роста и в период его усиленного вымывания из костей – после 50 лет. Поэтому даже в самом расцвете сил важно следить за тем, что мы едим каждый день, и завести *полезные привычки, позволяющие рассчитывать на то, что, даже забыв добавить молоко в чашку кофе, мы не останемся без своей порции этого важнейшего элемента.*

Привыкните им следовать:

используйте нежирное или обезжиренное молоко вместо воды в рецептах блинов, картофельного пюре и для приготовления завтраков из зерновых хлопьев;
смешивайте размятые фрукты с нежирным йогуртом на завтрак;
добавляйте тёртый нежирный сыр в салаты, супы и к макаронам;
замените газировку нежирным или обезжиренным молоком;
подавайте овощные и фруктовые салаты с заправкой из нежирного или обезжиренного йогурта, или маложирной сметаны;
тушите и жарьте овощи с сыром тофу;

Мел едят – кальция не хватает

Автор: admin

16.02.2012 10:19 -

позволяя себе сладкое, выбирайте десерты на основе фруктов и йогуртов; включайте в ежедневное питание обогащённые кальцием продукты, такие как зерновые, апельсиновый сок и соевые напитки.

Здоровья вам и вашим близким!

Автор - **Татьяна Павликова**

[Источник](#)