

Зачем организму кальций? Двадцатый элемент

Творог, молоко, сметанка... Ложечку за маму, ложечку за папу. Растет дитяtko, крепнет. И даже не догадывается, какое участие в этой его крепости играет щелочноземельный металл кальций. Даже изучая основы химии и таблицу Менделеева, не придает значения тому, сколько же этого самого кальция в теле человека.

К восемнадцати годам тело человека в среднем накапливает почти килограмм этого металла. Где же его больше всего? Конечно, в костях и зубах. Без него организм крепким не станет. Есть у кальция и другие важные роли. Он участвует в процессе свертывания крови. В осуществлении мышечной деятельности, в деятельности иммунной и нервной систем организма.

А это значит, что недостаток этого элемента грозит целым букетом неприятностей – хрупкостью костей, расстройством нервной системы, плохой свертываемостью крови. Кальций поможет удержать кровяное давление в норме, потому и рекомендуют его прием гипертоникам.

Кальций – не только доктор, он еще и косметолог. Ученые проводили ряд экспериментов и установили, что кальций решает проблему лишнего веса. Он препятствует отложению жиров. Не потому ли диетологи снова рекомендуют включать в рацион творог? Более того, кальций, участвуя в процессе переваривания пищи, связывает соли – виновников образования камней – и выводит их из организма. Теперь ясно, что спастись от мочекаменной болезни можно вкусно!

Спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Хороша профилактика. Как говаривал известный персонаж – поздно пить «Боржоми», когда почки отвалились. Потому прием кальция должен стать ежедневным и постоянным. В любой аптеке кальций продается без рецепта. Главный поставщик кальция в организм – молоко, молочные продукты и рыба. В ежедневном рационе обязательно должны присутствовать сыры, творог, йогурты, рыба. Это здоровье, это крепкие зубы, красивая осанка, густые волосы.

Кальций, поступающий с пищей, удерживается лишь на треть, остальное выводится

Зачем организму кальций

Автор: admin

26.02.2011 17:34 -

естественным образом. Но в тандеме с витамином Д минерал задерживается в организме и начинает участвовать в оздоровлении. В среднем человеку нужно 1 грамм кальция в сутки. Беременным женщинам и кормящим мамам – немного больше. В критические дни у женщин часто появляются неприятные ощущения. И в этом тоже виноват кальций, вернее, его дефицит. Потому так важно в такие дни расширить рацион питания за счет включения в него дополнительных порций творога и йогурта. Глядишь, и раздражительность уйдет, и настроение будет ровнее, и голова болеть перестанет.

У женщин постарше, тех, кто прошел малоприятную стадию климакса, частенько встречается такое заболевание, как остеопороз – мягкие кости, кость становится, словно губка. Количество выводящегося из организма кальция превышает его поступление. Боль в спине, в пояснице, в груди. Первые признаки надвигающейся болезни. Кости становятся словно хрустальные, любой удар – и перелом. Каков выход? Не допустить дефицит кальция в организме! Его уже нужно 1500 мг в день. Эта норма спасет от некрасивой сутулости и хрупкости костей.

Как сложно устроен человек! Вся таблица Менделеева в нем. Нехватка одного-единственного минерала или элемента – и столько неприятностей! Живем и не задумываемся. Авось, небось и как-нибудь... Не пройдет как-нибудь! Человек – химическая фабрика, где постоянно идут сложнейшие процессы. Где постоянно задействованы сотни и тысячи составляющих. Сегодня «не завезли» руду – и завтра-послезавтра начинается латание дыр... Мудрый организм подает сигналы – боль, покалывание, подташнивание. Да кто ж его слушает-то? Ждем, когда гром грянет! В больнице разберутся...

Давайте жить так, чтобы крепкое здоровье, стройная фигура и красивые волосы радовали не только нас, но и наших детей, и наших внуков! Заботьтесь о себе смолоду.

Автор - **Жанна Магиня**

[Источник](#)