

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

КАЛЬЦИЙ

#ВсемСанПросвет



КАК РАСПРЕДЕЛЯЕТСЯ КАЛЬЦИЙ В ОРГАНИЗМЕ?

Кальций является одним из важнейших элементов для человека.

Его распределение в организме крайне неодинаково: около 99% кальция сосредоточено в костях и только порядка 1% в остальных тканях.

#ВсемСанПросвет

ФУНКЦИИ КАЛЬЦИЯ:

- Составляет минеральную основу костей и зубов обеспечивая их прочность
- Участвует в передаче нервных импульсов, инициации мышечного сокращения, регуляции высвобождения нейромедиаторов и гормонов
- Регуляция работы клеточных процессов
- Участвует в процессах свертывания крови
- Оказывает влияние на активность множества ферментов



#ВсемСанПросвет



ПОТРЕБНОСТЬ В КАЦИИ:

Физиологическая
потребность для
взрослых составляет
около 1000 мг/сутки, для
лиц старше 60 лет –
до 1200 мг/сутки.

Физиологическая
потребность для детей –
от 400 до 1200 мг/сутки.

Верхним допустимым
уровнем потребления
кальция считается
2 500 мг/сут.

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ:

Основным источником кальция являются молоко и молочные продукты.

В составе молока и кисломолочных продуктов кальций находится в хорошо усвояемой форме, обуславливающей абсорбцию около 98 % этого минерала.

В растительных продуктах биодоступность кальция значительно ниже, поскольку в них кальций содержится в составе трудноусвояемых комплексов.



#ВсемСанПросвет



ВАЖНО!

В регуляции обмена кальция важную роль играет обеспеченность витамином D. Он способствует усилению всасывания в кишечнике и его метаболизма в костной ткани.

Избыточное поступление фосфора снижает усвояемость кальция, а также способствует его выведению из организма.

Средний уровень усвояемости кальция из смешанного рациона составляет 30-40 %.

#ВсемСанПросвет

ПРИЧИНЫ НЕДОСТАТОКА КАЛЬЦИЯ:

- Недостаточное поступление с пищей
- Нарушение всасывания и метаболизма
- Повышенные потери кальция
- Повышенная потребность в кальции



#ВсемСанПросвет



ПРИЧИНЫ ИЗБЫТКА КАЛЬЦИЯ:

Избыток кальция чаще всего связан с бесконтрольным использованием кальцийсодержащих добавок, избыточным поступлением витамина D, нарушениями работы щитовидной и паращитовидных желез, онкологическими заболеваниями.

#ВсемСанПросвет

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

Узнать больше
о здоровом
питании



Telegram-канал
"ВсемСанПросвет"



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



#ВсемСанПросвет