

**Ca**  
*Calcium*

# КАЛЬЦИЙ – БИОГЕННЫЙ ЭЛЕМЕНТ

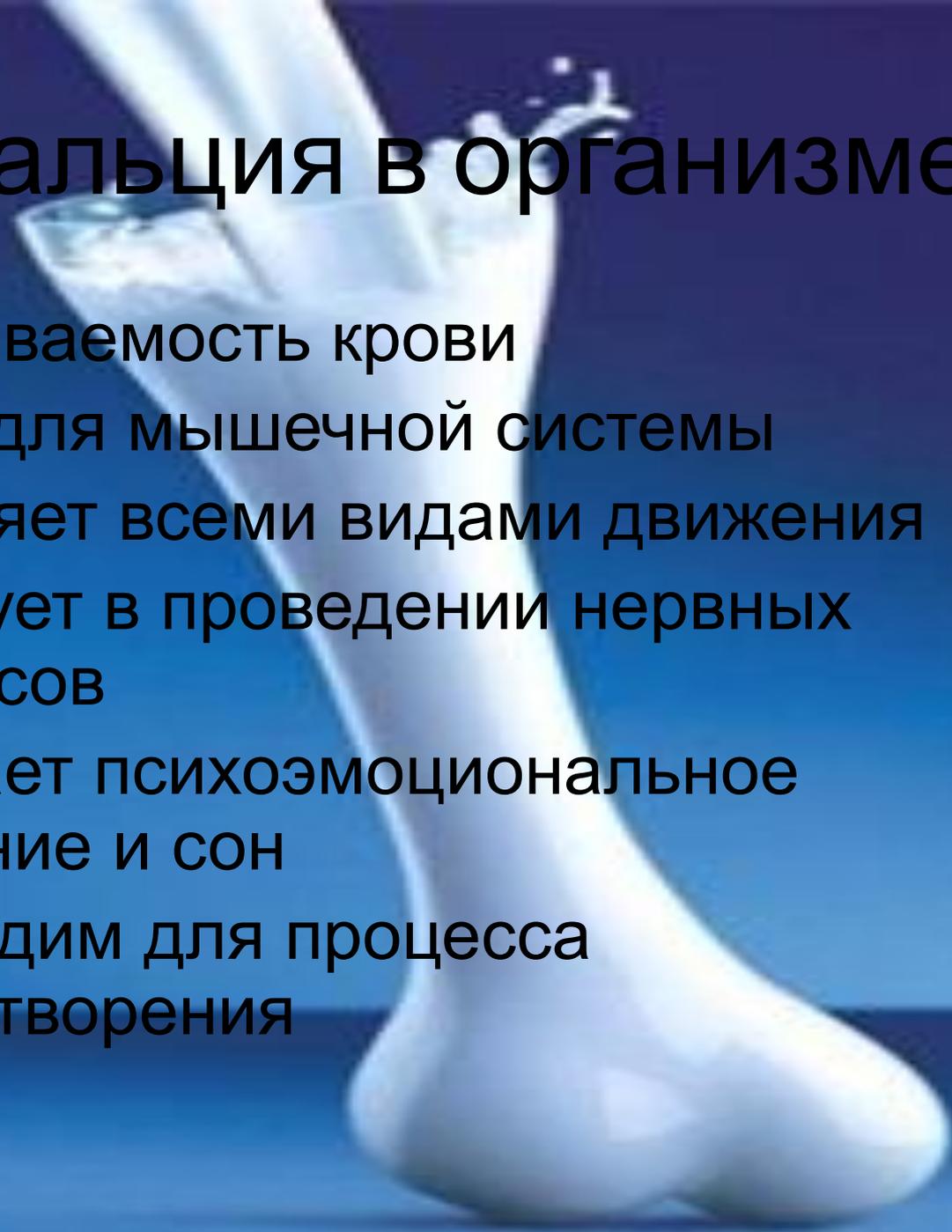
Кальций – один из пяти ( O, C, H, N, Ca),  
наиболее распространенных элементов в  
организме человека

# РАСПРОСТРАНЕНИЕ КАЛЬЦИЯ В ПРИРОДЕ

Кальций есть и в воде, и в земле, и в растениях, а дефицит кальция у людей растёт с каждым годом. В чем же дело?



# Роль кальция в организме

A glass of white milk with a white straw is shown against a blue background. The milk is being poured from the straw into the glass, creating a splash at the top. The glass is partially filled with milk.

- Свертываемость крови
- Важен для мышечной системы
- Управляет всеми видами движения
- Участвует в проведении нервных импульсов
- Улучшает психоэмоциональное состояние и сон
- Необходим для процесса оплодотворения

# Ученые

Отто

Варбург

Нобелевская  
премия

в области химии в  
1967г.



# Избыток кальция

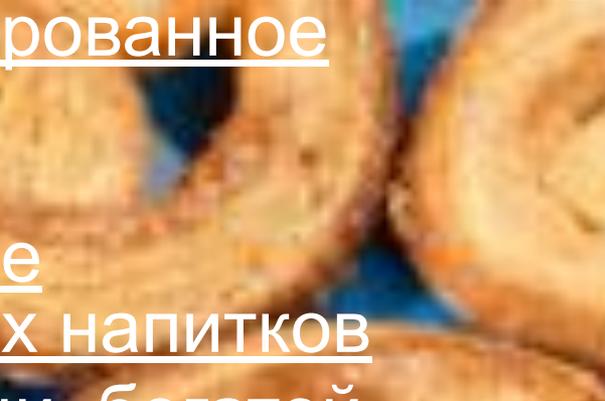
- Повышенная концентрация минерала и симптомы избытка кальция часто наблюдаются у людей пожилого возраста, а также у тех людей, которые проходили лучевую терапию шейного отдела.



Ca  
Calcium  
40.078

# Недостаток кальция

- Не сбалансированное питание
- Избыточное употребление газированных напитков
- Избыток пищи, богатой углеводами (сладости, хлеб, зерновые продукты)
- Сниженная активность половых гормонов



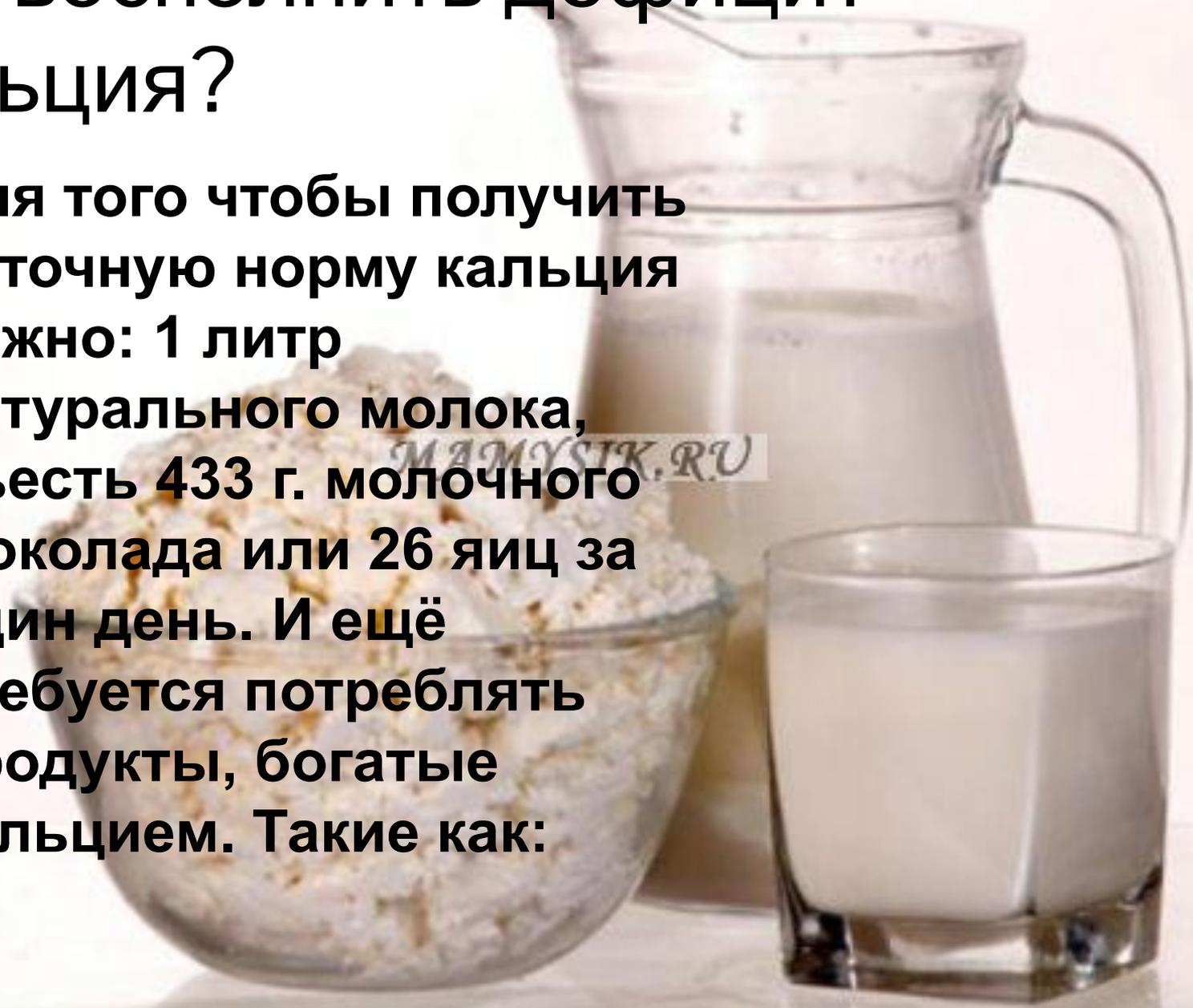
# Болезни, связанные с недостатком и избытком кальция



- Остеопороз — достаточно серьезное заболевание, которое поражает все кости человека, особенно страдают кости бедра, предплечья и позвоночника.
- Иногда повышенное содержание кальция указывает на наличие у больного злокачественной опухоли (молочной железы, легкого, предстательной железы)

# Как восполнить дефицит кальция?

- Для того чтобы получить суточную норму кальция нужно: 1 литр натурального молока, съесть 433 г. молочного шоколада или 26 яиц за один день. И ещё требуется потреблять продукты, богатые кальцием. Такие как:



# Молоко!

- Самый богатый по содержанию кальция продукт (В стакане обезжиренного молока содержится 244 мг.)



# Сыр!

Небольшой кусочек  
свежего сыра  
пармезан, около  
30 г, даст вам  
примерно 308мг.  
кальция.

# Йогурт!

- Чашка йогурта насытит организм 300 мг кальция.



# Орехи!



- Фундук, лещина, миндаль, семечки содержат от 220 до 700 мг кальция.

# Рыба!

- ⦿ Например, 100 г консервированных сардин в масле даст вам 400 мг кальция.



# Фрукты!

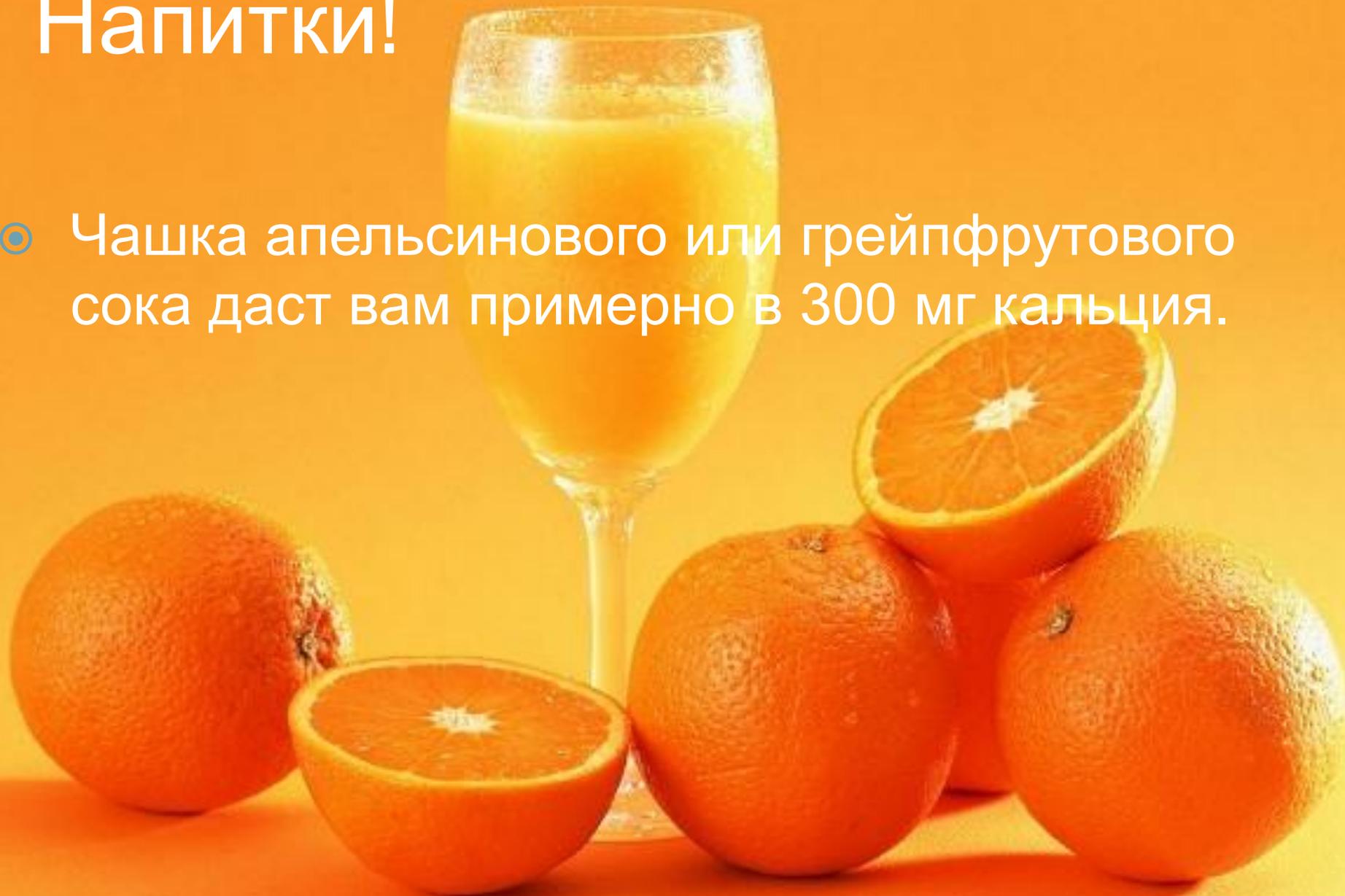
- ◎ Это лучший источник витаминов и некоторых минералов. В них не так много кальция, как в молочных продуктах, но 1 инжир даст вам почти 130 мг кальция, а 4 свежих абрикоса — 117 мг.

# Бобы!

- Две чашки приготовленных соевых бобов на ужин обеспечат 300 мг кальция.

# Напитки!

- Чашка апельсинового или грейпфрутового сока даст вам примерно в 300 мг кальция.



# Хлеб и зерно!

- ◎ Кусок хлеба из цельнозерновой муки - это 30 мг кальция. Он составит хорошую пару со стаканом обезжиренного молока по утрам. Белый хлеб, содержит 53 мг/100г



В течении всей жизни потребность в кальции может меняться. Но неизменно то, что кальций нужен каждому человеку на протяжении всей жизни.



# Суточные нормы потребления кальция для детей!

Дети до 6 месяцев 210 мг.

Дети от 6 до 12 месяцев 270 мг.

Дети от 1 до 3 лет 500 мг.

Дети от 4 до 8 лет 800 мг.

Дети от 9 до 13 лет 1300 мг.



# Суточная норма кальция для подростков!

- Подростки от 14 до 18 лет 1300 мг.
- Взрослые от 19 до 50 лет 1000 мг.



# Суточная норма кальция для взрослых и беременных женщин!

- Взрослые старше 51 года 1200 мг.  
Беременные и кормящие грудью до 18 лет 1800 мг.  
Беременные и кормящие грудью старше 18 лет 1500 мг.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!**