

КАЛЬЦИЙ

Кальций один из самых важных и распространенных минералов в организме. Организм не может самостоятельно синтезировать кальций, поэтому мы должны получать его с едой.

Кальций необходим для:

01

Поддержания здоровья костей и зубов

02

Сокращения мышц, включая сердечную мышцу

03

Передачи нервных импульсов

04

Сокращения и расслабления сосудов

05

Высвобождения гормонов

Среднесуточная потребность:

При дефиците кальция:

Возраст/пол	Рекомендации	Краткосрочно:	Долгосрочно:
Подростки 14-18 лет	1 300 мг	<ul style="list-style-type: none"> Мышечные судороги и спазмы, особенно в спине и ногах; Сухость кожных покровов, ломкость ногтей, тусклость волос; Онемение и покалывание в пальцах. 	<ul style="list-style-type: none"> Остеопения → остеопороз (хрупкость костей, риск переломов); У детей: рахит (деформация костей); Ухудшение работы сердца и риск аритмий; Повышенный риск заболеваний полости рта и проблем с зубами.
Взрослые 19-50 лет	1 000 мг		
Мужчины 51-70 лет	1 000 мг		
Женщины 51-70 лет	1 200 мг		
Взрослые >71 года	1 200 мг		

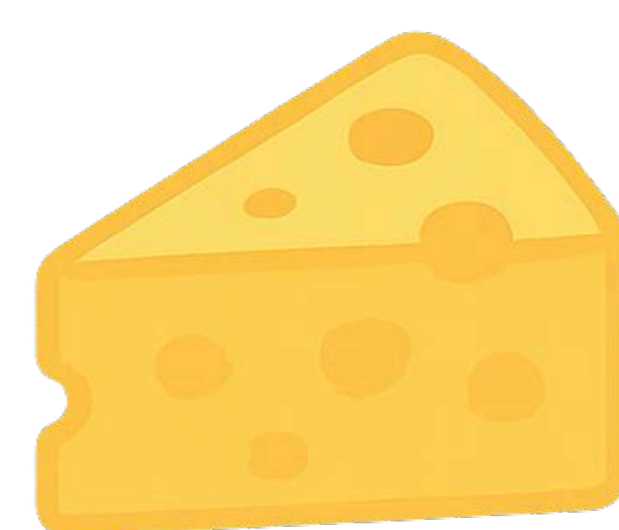
Как добрать кальций из продуктов? Выбирайте 3 порции из разных молочных источников:



Йогурт натуральный – 1 упаковка, 130 г (~238 мг Ca)



Творог 5% – ладонь без пальцев, 150 г (~246 мг Ca)



Сыр российский – 2 больших пальца, 25 г (~250 мг Ca)



Молоко 2,5% – 1 стакан, 220 г (~277 мг Ca)



Кефир 2,5% – 1 стакан, 220 г (~286 мг Ca)



Миндальное молоко – 1 стакан, 220 г (~380 мг Ca)

3 порции - это примерно 730–940 мг кальция. Остальные 60–270 мг добираем в течение дня из других немолочных источников

НЕМОЛОЧНЫЕ ИСТОЧНИКИ. КАЛЬЦИЙ (МГ/100 Г)

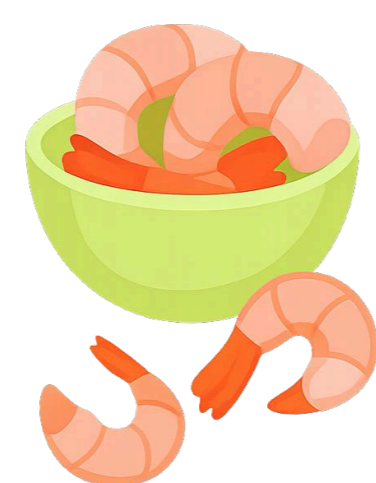
Рыба и морепродукты:



Сардины в масле с костями, 382

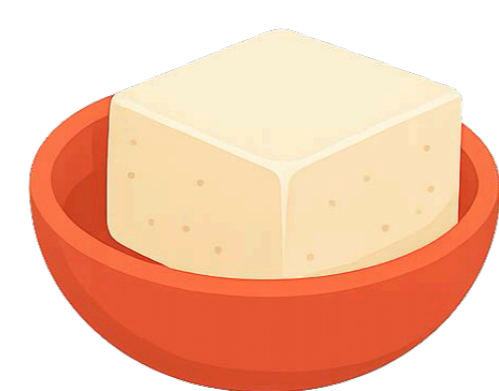


Анчоусы, 147



Креветки, 70

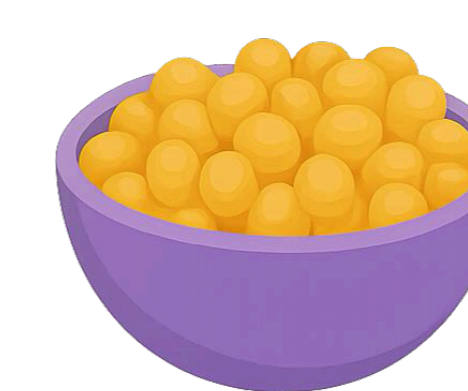
Бобовые:



Тофу, 350

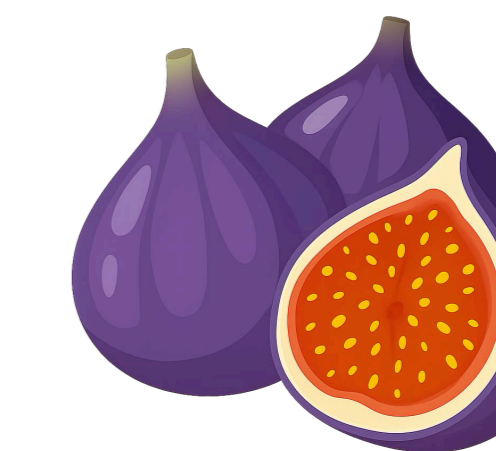


Белая фасоль приготовленная, 90



Нут (сухой), 57

Сухофрукты:



Инжир сушёный, 162



Курага, 55

Семена и орехи:



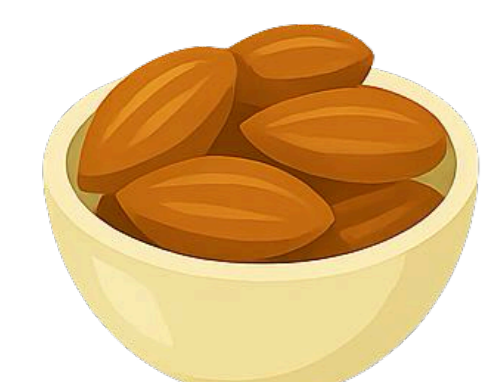
Мак, 1440



Семена кунжута, 975



Семена чиа, 631



Миндаль, 269

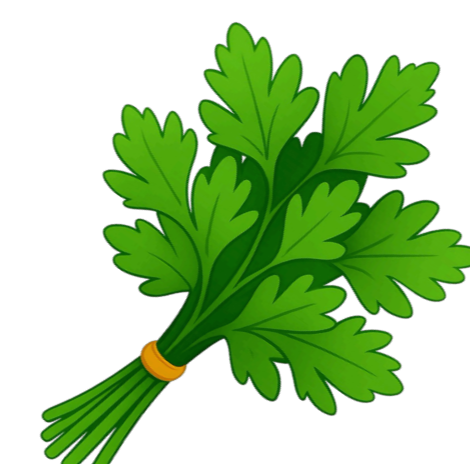


Фисташки, 105



Грецкий орех, 98

Зелень и овощи:



Петрушка, 138



Укроп, 208



Капуста кейл, 254



Бasilik, 177



Брокколи, 47

Ссылка на источники:

1. <https://fdc.nal.usda.gov/food-details/329370/nutrients>
2. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-Consumer/>
3. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/calcium-supplements/art-20047097>
4. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23143-hypocalcemia>
5. <https://health.clevelandclinic.org/are-there-any-telltale-signs-that-youre-not-getting-enough-calcium>
6. <https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/articles/top-5-produktov-bogatykh-kaltsiem/>