



Pagrindinis kalcio šaltinis yra maisto produktai, todėl tinkamas maitinimasis – geriausias būdas papildyti kalcio atsargas. Maisto papildai gali būti vartojami tik pasitarus su gydytoju.

KALCIO ŠALTINIAI

Pienas, varškė, sūris, jogurtas – tai geriausi kalcio šaltiniai. Šių produktų riebumas neturi didelės įtakos kalcio kiekiui juose, todėl rekomenduojama vartoti liesus pieno produktus. Pieno produktus rekomenduojama vartoti ne mažiau kaip 1 kartą per dieną, geriausiai 2–3 porcijos per dieną. Jogurto indelis arba truputis varškės su šviežiais vaisiais, stiklinė pieno – puikus užkandis tarp pagrindinių dienos valgymų.



Netoleruojantys ar pieno produktams alergiški žmonės kalcio gali gauti iš lapinių kopūstų, sezamų, ispaninių šalavijų sėklų, migdolų riešutų, brokolių, apelsinų, sardinių, sojos pupelių, tofu (sojų varškės), mineralinio vandens bei kalciumo papildytų produktų.

#1

KALCIO SVARBA

Kalcis – vienas iš pagrindinių mineralų, esančių žmogaus organizme, kuris dalyvauja daugelyje biocheminių procesų, palaiko raumenų ir širdies funkciją, dalyvauja kaulų ir dantų formavimosi procese.

Didžioji dalis visų organizmo kalcio atsargų yra kauluose bei dantų audinyje, organizmas šio elemento pats negamina, todėl svarbu jį gauti su maistu.

#2

Vaikystėje kalcio poreikis ypač didelis dėl greito kaulų augimo, dantų ir raumenų formavimosi. Ankstyvas dėmesys tvirtiems kaulams vaikystėje ir paauglystėje užtikrina stabilesnę kaulų būklę ateityje.

#3

TEIGIAMAI VEIKIA KALCIO ĮSISAVINIMĄ

Kalcio apykaita labai susijusi su kitais vitaminais C, D ir K bei mineralais – fosforu ir magniu.



NEIGIAMAI VEIKIA KALCIO ĮSISAVINIMĄ

Kofeino turintys produktai paspartina kalcio pašalinimą iš organizmo bei blogina kalcio reabsorbciją (įsisavinimą). Svarbu atsiminti, kad kofeino yra ne tik kavoje, bet ir kai kuriose arbatose, gaiviuosiuose gėrimuose.

Oksalų rūgštis, kurios yra burokuose, rabarbaruose, juodojoje arbatoje, kakavoje, anakardžių riešutuose bei žaliose lapinėse daržovėse – špinatuose, rūgštynėse. Nors išvardytos daržovės / žalumynai turi kalcio, tačiau juose esanti oksalų rūgštis trukdo jį įsisavinti, todėl šiuos produktus rekomenduojama vartoti saikingai ir nepriskirti prie pagrindinių kalcio šaltinių. Oksalų rūgštis turinčias daržoves galima termiškai apdoroti ir taip bent šiek tiek sumažinti jos koncentraciją.