

Такой знакомый «неизвестный» КАЛЬЦИЙ.

Нас с детства учили, что основной источник кальция — молочные продукты. Кальций — самый распространенный микроэлемент в человеческом организме. Большую часть кальция содержат в себе зубы и кости. Нас с детства учили, что основной источник кальция — молочные продукты. Но как оказалось... Самый кальцийсодержащий продукт — это ... **МАК!**

Удивительно, но в 100 граммах семян мака содержится 1460 мг Са. Но согласитесь, что есть мак как-то грустно, особенно в таком количестве. Однако его можно перемолоть в муку кофемолкой и добавлять в каши, овощные и фруктовые салаты.

Давай посмотрим правде в глаза. Растительные продукты, богатые кальцием:

- Мак 1460 мг/100 г;
- Кунжут 670 — 975 мг/100 г;
- Крапива 713 мг/100 г;
- Подорожник большой 412 мг/100 г;
- Семена подсолнечника 367 мг/100 г;
- Шиповник 257 мг/100 г;
- Миндаль 252 — 273 мг/100 г;
- Петрушка 245 мг/100 г;
- Лесной орех 226 мг/100 г;
- Амарант, семя 214 мг/100 г;
- Кресс-салат 214 мг/100 г.

В то время как в коровьем молоке его содержание всего 120 мг/100 г, а в твороге 80 мг/100.

Рекомендуемые Всемирной Организацией Здравоохранения суточные нормы потребления кальция:

- Дети до 3 лет — 600 мг;
- Дети от 4 до 10 лет — 800 мг;
- Дети от 10 до 13 лет — 1000 мг.
- Подростки от 13 до 16 лет — 1200 мг;
- Молодежь от 16 и старше — 1000 мг;
- Взрослые от 25 до 50 лет — от 800 до 1200 мг.

P.S. Но....с кальцием надо быть очень осторожным. С одной стороны-кальций это ,действительно-кости, зубы и остальное. С другой стороны, при избытке кальция сосуды становятся очень хрупкими, это надо учитывать, особенно в возрасте. Так-что к дозировке надо подходить очень осторожно и не пить кальций в таблетках, а получать его из продуктов.

