19 Φεβρουαρίου 2013

Πόσο ασβέστιο χρειαζόμαστε

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Γιώργος Λυρίτης

Η πλούσια σε ασβέστιο διατροφή παίζει κεφαλαιώδη ρόλο στην ανάπτυξη του σκελετού και στην πρόληψη της οστεοπόρωσης. Η καθημερινή λήψη ασβεστίου είναι αναγκαία, επειδή ο άνθρωπος δεν μπορεί να αποθηκεύσει το πολύτιμο αυτό μέταλλο.

Ένα παιδί χρειάζεται περίπου 800 mg ασβεστίου καθημερινά, ένας έφηβος 1.200 και ένας ενήλικας 1.000, αλλά μετά την εμμηνόπαυση απαιτούνται 1.500.

Κύρια πηγή ασβεστίου είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα οποία αναλόγως με το είδος περιέχουν 250-300 mg ασβεστίου ανά μονάδα (μία μονάδα ισούται με ένα ποτήρι γάλα ή με έναν κεσέ γιαούρτι ή με 30 γρ. κίτρινο τυρί).

Ωστόσο, τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν πρέπει να είναι αλμυρά, διότι το αλάτι διεγείρει την αποβολή ασβεστίου, ενώ για καλλίτερη απορρόφηση του ασβεστίου απαραίτητη είναι η βιταμίνη D, η οποία παράγεται από το δέρμα όταν αυτό εκτίθεται στον ήλιο. (περισσότερα…)