Kalcijum je važan mineral koji ulazi u sastav kostiju, zuba i mekih tkiva i neophodan je za rad mišića i nerava, kao i za lučenje hormona i enzima.

Uloga kalcijuma u organizmu

Kalcijum izgrađuje kosti i zube. Neophodan je za prenošenje nervnih impulsa, kontrakciju mišića, aktiviranje enzima. Učestvuje u građi hormona i zgrušavanju krvi. Biološka uloga kalcijuma nije u potpunosti otkrivena. Primećeno je da može da ublaži promenu raspoloženja i bol pre i tokom menstruacije i ostale simptome PMS-a. Namirnice bogate kalcijumom smanjuju rizik od karcinoma debelog creva i utiču na sniženje krvnog pritiska. Koristi se kod osteoporoze, osteopenije, hipokalcemije, tetanije, hipoparatireoidizma i rahitisa.

Količina kalcijuma u krvi je stalna. Ako ga nema dovoljno u hrani mobiliše se iz kostiju, čime one postaju krte i sklone prelomu. Na nivo kalcijuma u kostima utiče njegova količina u hrani i fizička aktivnost. Ako je čovek fizički aktivan veća je ugradnja kalcijuma u kosti, dok je kod neaktivnih veći gubitak. Kalcijum se postepeno ugrađuje u kosti te se jake kosti stvaraju od detinjstva. Nakon tridesete godine gustina se smanjuje, kod žena još brže nakon menopauze.

Dnevne potrebe u kalcijumu

Deci je za normalan rast potrebno oko 800mg kalcijuma dnevno, adolescentima za formiranje jakih kostiju oko 1200mg, ženama u reproduktivnom periodu 800mg, muškarcima 1000mg. Dnevne potrebe trudnica i dojilja su 1200mg. Bez obzira na unos kalcijuma za plod i bebu koja sisa ima ga dovoljno. Međutim, ako ga majka ne unosi hranom u dovoljnoj količini on se za bebine potrebe uzima iz njenog tela. Kod žena u postmenopauzi zbog nedostatka estrogena gubitak kalcijuma se povećava tako da su njihove potrebe 1500mg. U starosti se kalcijum pojačano gubi tako da i u tom dobu treba da se obezbedi dovoljan unos.

Izvori kalcijuma

Kalcijuma ima u mleku, jogurtu, siru i ostalim mlečnim proizvodima. Interesantno je da ga ima više u mlečnim proizvodima sa manjim procentom masnoće. Ima ga dosta u konzerviranim ribama sa kostima.

Mnogim ljudima mleko izaziva smetnje sa varenjem i alergije. Na sreću, kalcijumom su bogate i druge namirnice kao što su boranija (više žuta, nego zelena), pasulj (više beo nego žut), suve smokve, tofu, kelj, karfiol, brokoli, bundeva, leblebije, sojino zrno, sočivo, crni luk, celer, kikiriki, orah, seme suncokreta. Pojedini sokovi, sojino mleko i drugi industrijski proizvodi su obogaćeni kalcijumom.