

## Zašto je kalcij tako važan za žene?!

*Vrlo je važno unositi dovoljne količine kalcija u naš organizam putem hrane, jer njegov nedostatak može biti jako opasan u doba razvoja, a u odrasloj dobi može dovesti do ubrzanog gubitka koštane mase i pojave osteoporoze, posebno kod žena u menopauzi*

Kalcij je najpotrebniji za izgradnju i očuvanje kostiju i zuba, a i najzastupljeniji je mineral u našem tijelu. Uloga kalcija je višestruka, pa tako on pomaže u kontroli krvnog tlaka, smanjuje rizik od raka debelog crijeva te može smanjiti izgled za razvoj bubrežnih kamenaca. Također, važan je u kontrakciji mišića, prijenosu živčanih impulsa, u procesu zgrušavanja krvi te je idealan u održavanju tjelesne mase. Vrlo je važno unositi dovoljne količine kalcija u naš organizam putem hrane, jer njegov nedostatak može biti jako opasan u doba razvoja, a u odrasloj dobi može dovesti do ubrzanog gubitka koštane mase i pojave osteoporoze, posebno kod žena u menopauzi.

### **Prirodni izvori kalcija**

Namirnice koje sadrže kalcij možemo unijeti u naš organizam kvalitetnom, raznovrsnom i pravilnom prehranom. Prirodni izvori kalcija su: mlijeko, sir, jogurt, zeleno povrće, sušeno voće, orašasti plodovi, sardine, losos, suhe šljive, soja, zob, tofu... Točna količina unesenog kalcija u tijelo ovisi o starosnoj dobi čovjeka i ostalim faktorima. Djeci je potrebno puno više kalcija nego odraslima, dok starije žene i žene u doba menopauze trebaju ovaj mineral u svrhu sprečavanja osteoporoze.

### **Održavanje tjelesne mase**

Većina nas može izgubiti par kilograma ako se odrekne koje kalorije i, naravno, ako redovito vježba. Ali, održati idealnu tjelesnu težinu - to je malo teže. Nedavna istraživanja pokazuju da namirnice bogate kalcijem te mliječni proizvodi pomažu u sporosti vraćanja izgubljenih kilograma, i to prema istraživanjima prof. Michaela Zemela, šefa odjela prehrane na University of Tennessee u Knoxvilleu. Zemel je objavio više studija o kalciju te o tome kako on pomaže kod održavanje tjelesne mase. Jedna od prednosti prehrane mliječnim proizvodima je, kaže Zemel, ta da je dva puta više učinkovita jer se može uz istu razinu kalorija izgubiti dvostruko više težine i masnoće.

Radi se zapravo o tome da kalcij može vezati masti iz probavnog traka, povećati

njihovu razgradnju te uklanjanje iz tijela. Također, korisno djeluje na karcinom debelog crijeva, to jest njegovo smanjeno javljanje. Vrlo je važno posavjetovati se s liječnikom prije primjene kalcija kao dodatka prehrani jer svaki organizam djeluje za sebe, pa treba biti pažljiv u odabiru nadomjestaka kalcija. Važno je znati da povećanim gaziranih pića i Coca-Cole smanjujemo količinu kalcija, ali i štetnim navikama kao što su povećano pijenje kave (više od 3-4 šalice dnevno), povećano uživanje alkohola, pušenje i konzumacija droga. Sve su to razlozi zašto nam nedostaje kalcija u tijelu.

### **Smanjenje rizika od raka i povišenog krvnog tlaka**

Danas se suplementi kalcija mogu naći u slobodnoj prodaji, ne samo kao čuvari kostiju, nego i kao način da se smanji rizik od raka debelog crijeva. Istraživači sa Sveučilišta Harvard pratili su oko 135000 ljudi i utvrdili da je opasnost za rak bila veća kod onih s niskim unosom kalcija (400mg). Oni koji su uzeli više od 1250 mg kalcija dnevno značajno smanjuju svoje izgleda za rak debelog crijeva. Nitko nije siguran zašto kalcij pomaže u borbi protiv raka debelog crijeva, kaže doktor Robert Sandler, znanstvenik na University of North Carolina, Chapel Hill. Jedna je hipoteza da se kalcij veže uz žučne soli u debelom crijevu, a razgradnja tih žučnih soli smanjuje rizik od raka. Brojne studije ukazuju na pozitivan učinak kalcija na sniženje povišenog krvnog tlaka.

### **Kalcij i prevencija osteoporoze**

Adekvatna prehrana tokom cijelog života važna je za razvoj i održanje kostiju zdravima. Osteoporoza je bolest koja dovodi do gubitka koštane mase sa starenjem, a da se smanji ili izbjegne rizik od ove bolesti vrlo je važna prehrana i životne navike. Osteoporoza može biti posljedica kronično niskog unosa kalcija, niskog unosa vitamina D, slabe ili poremećene apsorpcije kalcija te prekomjernog izlučivanja kalcija. Također, veliki utjecaj ima genetika, hormonalne promjene, bolesti probavnog sustava i metaboličke bolesti (dijabetes, štitnjača). Rješenje je unositi kalcij u naše tijelo iz više izvora te koristiti prije spomenute namirnice - dakle, zeleno povrće, sardine, soju, mlijeko i drugo. Ukoliko tijelu nedostaje vitamin D, kalcij unesen u tijelo neće se moći sam apsorbirati, pa se i kao posljedica toga javlja osteoporoza. Namirnice koje sadrže vitamin D su životinjskog podrijetla, ribe poput sardine i lososa, maslac, žutanjak, jetra, kvasac. Dakle, adekvatan unos kalcija i vitamina D primaran je kod prevencije osteoporoze.

***Ida Prester, jedna od Dukatovih ambasadorica projekta MUUUologija, koji nas podsjeća na važnost mlijeka u svakodnevnoj urevnoteženoj prehrani***

**VAŽNO: idealna dnevna količina kalcija - za osobe od 19 do 50 godina preporučuje se unos 1000 mg kalcija dnevno, a za osobe iznad 51 godine oko 1200 mg dnevno.**

O važnosti mlijeka u prehrani saznajte više na novoj internetskoj stranici Dukata: [www.MUUUologija.com](http://www.MUUUologija.com). Njen je cilj na ležeran i zabavan način informirati javnost o važnosti konzumacije mlijeka u svakodnevnoj prehrani. Mlijeko je sastavni dio pravilne i uravnotežene prehrane i jedna od najcjelovitijih i najstarijih prirodnih namirnica koja sadržava visokovrijedne bjelančevine, ugljikohidrate (laktozu), mliječne masti, vitamine (vitamini skupine B, vitamini A, C, D, E i K) i minerale među kojima je najvažniji kalcij, zatim magnezij, fosfor i kalij.