Кальций, его значение.

- Из всех элементов в человеческом организме кальций содержится в максимальном количестве: на каждый килограмм массы тела приходится около 20 г кальция. В организме взрослого человека находится 1кг или 1,5 кг этого очень полезного элемента, который содержится в хрящевой и костной тканях. Немного кальция есть в крови.

FokinaLida.75@mail.ru

Необходимость кальция в питании

- В жизни старые костные клетки распадаются, а для образования новых запасы кальция должны постоянно пополняться, а иначе у человека собственные зубы и кости будут разрушаться. В среднем человеку нужно 1 г кальция в сутки. Он очень важен для развития детского организма.

FokinaLida.75@mail.ru

- Кроме построения костей и зубов кальций выполняет и другие функции: активно участвует в процессах свертывания крови, влияет на деятельность сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем. Кальций усиливает сопротивляемость организма к токсинам (плохим веществам) и инфекциям, обладает противовоспалительным действием. Нельзя переоценить значение кальция.

FokinaLida.75@mail.ru

- Если его будет мало, в человеческом организме развивается остеопороз, кариес, а также искривление и размягчение костей. А если его будет больше, чем положено в организме, повысится кровяное давление, отложатся соли кальция в мышцах. Это произойдёт кальциноз, то есть мышцы перестанут двигаться.

Избыток кальция в организме

При избытке кальция в пище и питьевой воде, чрезмерном употреблении препаратов кальция и кальциферолов может развиваться гиперкальциемия со следующими симптомами:

1) потеря аппетита,
2) жажда,
3) тошнота,
4) рвота,
5) слабость,
6) судороги,
7) азотемия.

Возможно отложение кальция во внутренних органах (особенно почках), мышцах, сосудах.

FokinaLida.75@mail.ru

Пищевые источники кальция.

- Максимальное содержание кальция – в молочных продуктах, сырах, орехах. Также он встречается в зеленых овощах: чесноке, петрушке, капусте, сельдерее и в некоторых ягодах и фруктах.

FokinaLida.75@mail.ru

Биологическая роль кальция

Недостаток кальция:
рост растений замедляется

При недостатке кальция
необходимо известкование, гипсование почвы

Недостаток кальция:
края листьев закручиваются, желтеют, появляются пятна

Недостаток кальция:
тонкие скорлупа яиц, панцири, непрочный скелет

FokinaLida.75@mail.ru

Кальций в природе.

- Кальций – один из самых распространенных элементов на Земле. В природе его очень много: из солей кальция образованы горные массивы, состоящие из останков древнейших животных и растений. Кальций – это легкий металл, из его соединений природа создала готовые стройматериалы – мрамор, известняк, гипс, которые люди применяли с древнейших времен.

FokinaLida.75@mail.ru

Кальций, его значение.

- Из всех элементов в человеческом организме кальций содержится в максимальном количестве: на каждый килограмм массы тела приходится около 20 г кальция. В организме взрослого человека находится 1кг или 1,5 кг этого очень полезного элемента, который содержится в хрящевой и костной тканях. Немного кальция есть в крови.

FokinaLida.75@mail.ru

Советы по использованию кальция.

Перед приемом кальция нужно обязательно посоветоваться с врачом.

Презентация выполнена Дмитриевой Н.В.

FokinaLida.75@mail.ru