

ЧЕЛОВЕК И КАЛЬЦИЙ

В организме младенца содержится



В организме взрослого человека



Рекомендованные нормы потребления кальция у лиц различного возраста и пола*



* МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ. Методические рекомендации. С. 34

500 – 1200 – УСТАНОВЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В КАЛЬЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

80% суточной нормы кальция для взрослого человека содержится в трех порциях молочных продуктов + **20%** другие продукты питания + **ВИТАМИН D** рыба, яичные желтки, сливочное масло

Содержание кальция в 100 граммах некоторых продуктов питания*

Молоко 3,5%	Мороженое	Простой йогурт	Фруктовый йогурт	Сметана 20%	Творог 18%	Кефир	Сливки 20%
126	100	200	136	86	150	120	86
миллиграмм	миллиграмм	миллиграмм	миллиграмм	миллиграмм	миллиграмм	миллиграмм	миллиграмм

* Детское питание: руководство для врачей. Под ред. В.А. Тутеляна, И.Я. Коня. Медицинское информационное агентство. Москва, 2013. С. 130

ДЕФИЦИТ КАЛЬЦИЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОВЫШЕНИЮ ХРУПКОСТИ КОСТЕЙ, РАЗВИТИЮ ОСТЕОПЕНИИ И ОСТЕОПОРОЗА

