



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KALSIYUM

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

İnsan vücudunda en fazla bulunan mineraldir. Yeni doğan bebeğin vücudunda 32 gram, yetişkinin vücudunda 1200 gram kalsiyum vardır.

Vücut Çalışmasındaki Görevleri:

1. Kemik ve dişlerin en önemli yapı maddesidir. Kemik ve dişlerin normal büyümesi ve sağlıklı olması için gereklidir.
2. Hipertansiyon ve bazı kanser türlerinin riskini azaltır.
3. Kandaki kalsiyum kanın pıhtılaşmasında görev alır.
4. Sinir iletimi ve kalp atımının denetimi için gereklidir.
5. Yağ ve protein sindirimi için enzim faaliyetlerini uyarır.
6. Özellikle menopoz sonrası kadınlarda ve yaşlılarda osteoporoz riskini azaltır.

Kaynakları:

Kalsiyumun en iyi kaynakları süt ve türevleridir.

İyi kaynakları pekmez, susam, fındık, fıstık, kurubaklagiller ve kurutulmuş meyvelerdir. Orta derecede kaynakları; yeşil sebzeler, limon, çilek gibi besinlerdir. Düşük kaynakları etler, tahıllardır.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:

Kemik ve dişlerde bozukluk, kemiklerde şekil bozukluğu (raşitizm), kemik yumuşaması (osteomalasiya), kemiklerde kırılma (osteoporozis), sinir-kas sisteminde bozukluk, kan hücrelerinde ve böbreklerde bozukluk görülür.

Fazlalığında Görülen Durumlar:

Uzun süre çok yüksek kalsiyum alımında böbrek taşları ve böbrek fonksiyonlarında azalma görülebilir.

Günlük Gereksinim:

Yetişkinlerde günlük ihtiyaç 1000-1200 mg'dır.

Örneğin: Yenebilir besinlerin kalsiyum içeriği mg olarak şöyledir:

Süt 1 su bardağı 270-300 mg

Peynir 4-5 kibrit kutusu kadar 275-300 mg

Sebze yemeği 1 porsiyon 30-40 mg

Taze meyve 1 porsiyon 20-30 mg kalsiyum bulunur.