

KALSIUMIN MONET KASVOT

Teksti: Toimitus Kuva: Bigstockphoto

Kun puhutaan kalsiumista ja sen merkityksestä hyvinvoinnille, mainitaan usein sen rooli luuston ja hampaiden muodostumisessa. Kalsiumilla tai puhekielessä usein käytetyllä termillä, kalkilla, on myös muita elintärkeitä tehtäviä elimistössä, joista harvemmin puhutaan. Kalsium osallistuu monella eri tavalla solujen sisäisten toimintojen säätelyyn sekä lihasten ja hermojen aktiiviseen toimintaan.

KALSIUMIA JOKA PÄIVÄÄN

Kalsiumin säätelytehtävistä johtuen elimistön täytyy pitää jatkuvasti yllä tiukasti säädeltyä tasapainoa vapaan ja sitoutuneen kalsiumin välillä. Tämän tasapainon säätelyssä luustoon sidottu kalsium muodostaa tasapainottavan varaston, josta kalsiumia vapautetaan aina silloin, kun ruokavaliosta saatava kalsium ei riitä tyydyttämään elimistön päivittäistä tarvetta. Luusto on siis aktiivista, elävää kudosta, jossa vanhaa luuta hajotetaan ja uutta rakennetaan joka päivä, joskin vanhenemisen myötä painopiste siirtyy hajoamisen puolelle ja luun tiheys laskee.

MAITOA LASIIN

Sekaruokavaliossa maitotuotteet muodostavat tärkeimmän kalsiumin läh-

teen. Myös siemenet, pähkinät ja monet vihannekset sisältävät reilusti kalsiumia, mutta niiden kalsium ei ole elimistölle ihan yhtä helposti imeytyvässä muodossa. Kasvat lapset tarvitsevat runsaasti kalsiumia ja jo 10 ikävuodesta alkaen tarve on 900 mg päivässä. Lasillisessa lehmänmaitoa on kalsiumia 240 mg eli 30 % aikuisen päivittäisestä saantisuosituksista. Kalkin lisäksi maito sisältää tärkeitä D-, B2- ja B12-vitamiineja, joista D-vitamiini on välttämätön kalsiumin imeytymiselle. Kasvipohjaisessa ruokavaliossa erilaiset kasvimaidot ovat hyvä vaihtoehto perinteisille maitotuotteille, etenkin jos käyttää tuotteita, joihin on lisätty kalsiumia valmistuksen yhteydessä. Jos ruokavalio ei tunnu sisältävän riittävästi kalsiumia, puuttuvan kalkin voi myös ottaa helposti ravintolisän muodossa, mielellään D-vitamiinin yhdistettynä.

??

*LASILISESSA
LEHMÄNMAITOA
ON KALSIUMIA
240 MG ELI
30 % AIKUISEN
PÄIVITTÄISESTÄ
SAANTISUOSITUK-
SESTA.*

