

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezdőlap](#) > Kalcium - a csontok építőeleme

Cikk megosztása

X



Kalcium - a csontok építőeleme

Fontos a kalcium bevitel gyerekeknek, biztosítva az egészséges csontfejlődést.

<https://www.nestlebaba.hu/kalcium-csontok-epitoeleme> [1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Kalcium - a csontok építőeleme

Fontos a kalcium bevitel gyerekeknek, biztosítva az egészséges csontfejlődést.

2021/02/19 15:41

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

Ismert tény, hogy a kalciumnak jelentős szerepe van a csontok épségének biztosításában, de emellett többek között az izomösszehúzódnásban, a vérnyomás szabályozásában, a sejtmembránok épségének fenntartásában, valamint a véralvadásban is nélkülözhetetlen.

A csontok minőségét, szerkezetét, erősségét, teherbírását jelentős mértékben a gyermek- és a serdülőkor táplálkozása határozza meg. Fiatalon, a csontfejlődés, csontnövekedés intenzív időszakában, a táplálékkal elfogyasztott megfelelő mennyiségű kalcium segíti az érteljes csontrendszer kialakulását.

A kalcium teszi ki testünk ásványi anyagkészletének mintegy felét, egy átlagos testtömegű (kb. 70 kg) egészséges férfiban 1000-1200 gramm, egy átlagos testtömegű (kb. 60 kg) nőben 750-850 gramm kalcium található.

Ennek mintegy 99 százaléka található a csontokban és fogakban, fennmaradó része a lágy szövetek sejtjeiben illetve a sejten kívüli folyadékban van.

A táplálékkal szervezetbe jutó kalcium felszívódása nem túl jó, és hasznosulását több tényező is befolyásolja. Ilyen a szervezet D-vitamin ellátottsága, ezért fontos ennek a vitaminnak a biztosítása a csontfejlődés szempontjából is.

Az ajánlott napi kalcium-bevitel függően változik



0-6 hónapos korban
400 mg



7-12 hónapos korban
400 mg

Legfontosabb, legbiztosabb kalciumforrásaink a tej és a tejtermékek. Ezekből az élelmiszerekből a kalciumfelszívódás is jó, valamint D-vitamint is tartalmaznak.

[Tovább](#) ^[6]

Fehérje az anyatejben

- Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez
- Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához
- Fehérje minősége és mennyisége
- Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében
- Fehérje szerepe az allergia ellen
- Gyógyes formula

Drupal alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/kalcium-csontok-epitoeleme>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/kalcium-csontok-epitoeleme>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/kalcium-csontok-epitoeleme&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/yogolino_kalcium_725x
a csontok építőeleme

[3] [https://twitter.com/share?text=Kalcium%20-](https://twitter.com/share?text=Kalcium%20)

[%20a%20csontok%20%C3%A9p%C3%ADt%C5%91eleme&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/kalcium-csontok-epitoeleme](https://twitter.com/share?text=Kalcium%20-%20a%20csontok%20%C3%A9p%C3%ADt%C5%91eleme&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/kalcium-csontok-epitoeleme)

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/kalcium-csontok-epitoeleme>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/76141>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>