

Η μεγάλη αξία του ασβεστίου στην παιδική ηλικία



Το ασβέστιο είναι ένα πολύτιμο μέταλλο το οποίο είναι απαραίτητο για τα οστά, τη λειτουργία του εγκεφάλου, των μυών και της καρδιάς. Η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου στην παιδική ηλικία είναι άκρως σημαντική. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο στη παιδική διατροφή καθώς παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των οστών και προστατεύει από την εμφάνιση οστεοπόρωσης στην ενήλικη ζωή. Εάν τα επίπεδα ασβεστίου στο αίμα είναι χαμηλά, τότε ο οργανισμός χρησιμοποιεί το ασβέστιο των οστών για να επιτελέσει τις λειτουργίες του. Μελέτες δείχνουν ότι τα μικρά παιδιά και τα μωρά που δε λαμβάνουν επαρκείς ποσότητες ασβεστίου και βιταμίνης D βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση ραχίτιδας.

Επίσης, το ασβέστιο επίσης παίζει σημαντικό ρόλο για τις μυϊκές συσπάσεις, τη μεταβίβαση νευρικών σημάτων και την παραγωγή ορμονών.

Συστάσεις για τις ημερήσιες ανάγκες σε ασβέστιο:

ηλικία	αγόρια	κορίτσια
0-6 μηνών	200 mg	200 mg
7-12 μηνών	260	260
1-3 ετών	700	700
4-8 ετών	1000	1000
9-13 ετών	1300	1300
14-18 ετών	1300	1300

Οι καλύτερες πηγές ασβεστίου είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Τρεις μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων είναι αρκετές για να καλυφθούν οι ανάγκες σε ασβέστιο. Μια μερίδα αντιστοιχεί σε:

- 1 φλ. γάλα
- 250ml εμπλουτισμένο σε ασβέστιο γάλα σόγιας
- 30 γραμμάρια τυριού όπως φέτα
- 1 κυπελλάκι γιαούρτι

Πλούσιες πηγές ασβεστίου είναι τροφές όπως:

- Εμπλουτισμένο γάλα σόγιας
- Σαρδέλες και αντζούγιες με το κόκαλο
- Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως σπανάκι, μπρόκολο και νεροκάρδαμο
- Αμύγδαλα και σπόροι σουσαμιού