

CÁLCIO

O cálcio é o mineral mais abundante no corpo humano. Aproximadamente 99% do cálcio do corpo está depositado nos ossos e dentes, 1% está envolvido em processos na corrente sanguínea, nos nervos e na estimulação dos músculos, na função do hormônio da paratireóide e no metabolismo da vitamina D. Para funcionar adequadamente o cálcio deve ser acompanhado pelo magnésio, fósforo e vitaminas A, C, D, e muito possivelmente vitamina E.

A maior função do cálcio é, em conjunto com o fósforo, construir e manter ossos e dentes. O cálcio aumenta a utilização de ferro pelo corpo, ajuda na ativação de várias enzimas, e ajuda a regular a passagem de nutrientes para dentro e para fora da parede celular.

O cálcio está presente em grande quantidade em um número muito limitado de alimentos. Leite e derivados são boas fontes.

Muitos fatores influenciam a absorção de cálcio. Quando necessário, o organismo absorve com maior eficiência; portanto quanto maior a necessidade e menor fornecimento pela dieta, mais eficiente se torna a absorção. A absorção é aumentada durante períodos de crescimento rápido.

A absorção de cálcio depende da presença adequada de vitamina D que trabalha com o hormônio da paratireóide para regular a quantidade de cálcio no sangue. No hiperparatireoidismo grande quantidade de cálcio é proveniente dos ossos.

O fósforo é necessário no mínimo na mesma quantidade de cálcio. O organismo utiliza cálcio e o fósforo juntos para dar firmeza aos ossos. Se grande quantidade dos dois minerais é ingerida, como na típica dieta americana, com muito fósforo e pouco cálcio, o excesso não pode ser utilizado adequadamente.

Vitamina A e C são necessárias para a absorção de cálcio.

Certas substâncias interferem na absorção do cálcio. Quando grandes quantidades de gordura combinam com o cálcio, um composto insolúvel se forma, o qual não pode ser absorvido. Ácido oxálico, encontrado no chocolate, espinafre, quando combinado com o cálcio, forma um composto insolúvel e pode formar cálculo renal ou na vesícula biliar. Grandes quantidades de ácido fítico, presentes em grãos e cereais pode inibir a absorção de cálcio. Outros fatores que interferem incluem falta de atividade física, stress, depressão, e passagem muito rápida pelo trato intestinal.

Uma ingesta alta de cálcio e vitamina D pode causar hipercalcemia. Esta condição pode resultar em uma excessiva calcificação dos ossos e alguns tecidos, como no rim. Muito cálcio pode interferir com o funcionamento do sistema nervoso e músculos.

Evite consumir alimentos ricos em cálcio com alimentos fontes de ferro, um prejudica a absorção do outro.

DEFICIÊNCIA, EFEITOS E SINTOMAS

Um dos principais sintomas da deficiência de cálcio são problemas nervosos, caracterizado por câimbras musculares, paralisia e formigamento de braços e pernas. A deficiência de cálcio pode resultar em má formação óssea, causando raquitismo em crianças e osteomalácia em adultos. Outra doença causada pela deficiência de cálcio é a osteoporose, a qual os ossos tornam-se porosos e frágeis, devido à retirada de cálcio dos ossos e outras partes do corpo mais rápido do que ocorre o depósito.

Deficiência moderada de cálcio pode acarretar em câimbras, dor nas juntas, palpitação cardíaca, baixa taxa de pulsação, perda de dentes, insônia, crescimento deficiente e excessiva irritabilidade de nervos e músculos.

Problemas típicos da menopausa como irritabilidade, insônia, dor de cabeça, estado nervoso, tem demonstrado melhoras com a administração de cálcio, magnésio e vitamina D. Quando não há cálcio suficiente para absorção, a taxa de estrogênio baixa. O cálcio pode ajudar a prevenir a tensão pré menstrual e câimbras musculares.

OSTEOPOROSE

Osteoporose é a redução da massa óssea e perda de sustentação do esqueleto. Os sintomas incluem aumento de incidência de fraturas, dor. A osteoporose tem sua maior incidência em mulheres no período da menopausa (55 anos de idade).

A maior causa da osteoporose é uma ingestão inadequada de cálcio durante anos. Outras causas são inabilidade para absorver à nível de intestino, balanço inadequado de cálcio-fósforo, pouca atividade física, ou deficiência de certos hormônios.

— *Alguns fatores de risco:*

- Idade avançada;
- Baixo peso corporal;
- História familiar;
- Dieta pobre em cálcio;
- Alcoolismo e fumo;
- Falta de atividade física
- Falta de exposição ao sol;
- Deficiência de ingestão de vitamina D;
- Ingestão excessiva de café preto...

PREVINA A OSTEOPOROSE COM A NUTRICÊUTICA!

- Consuma leites e derivados, que são as principais fontes de cálcio, com exceção da manteiga;
- Consuma peixes, frutos do mar e vegetais folhosos como espinafre, couve, brócolis....
- Tome sol pelo menos 10min/dia;
- Realize atividade física adequada;
- Evite fumo, bebidas alcoólicas, café e refrigerantes.
- Inclua na sua alimentação diária uma porção do **Café com Leite NUTRILEV Light!** Ele te oferecerá 500mg de cálcio por porção preparada. É desenvolvido com café descafeinado e nutrientes que estimulam a absorção do cálcio.

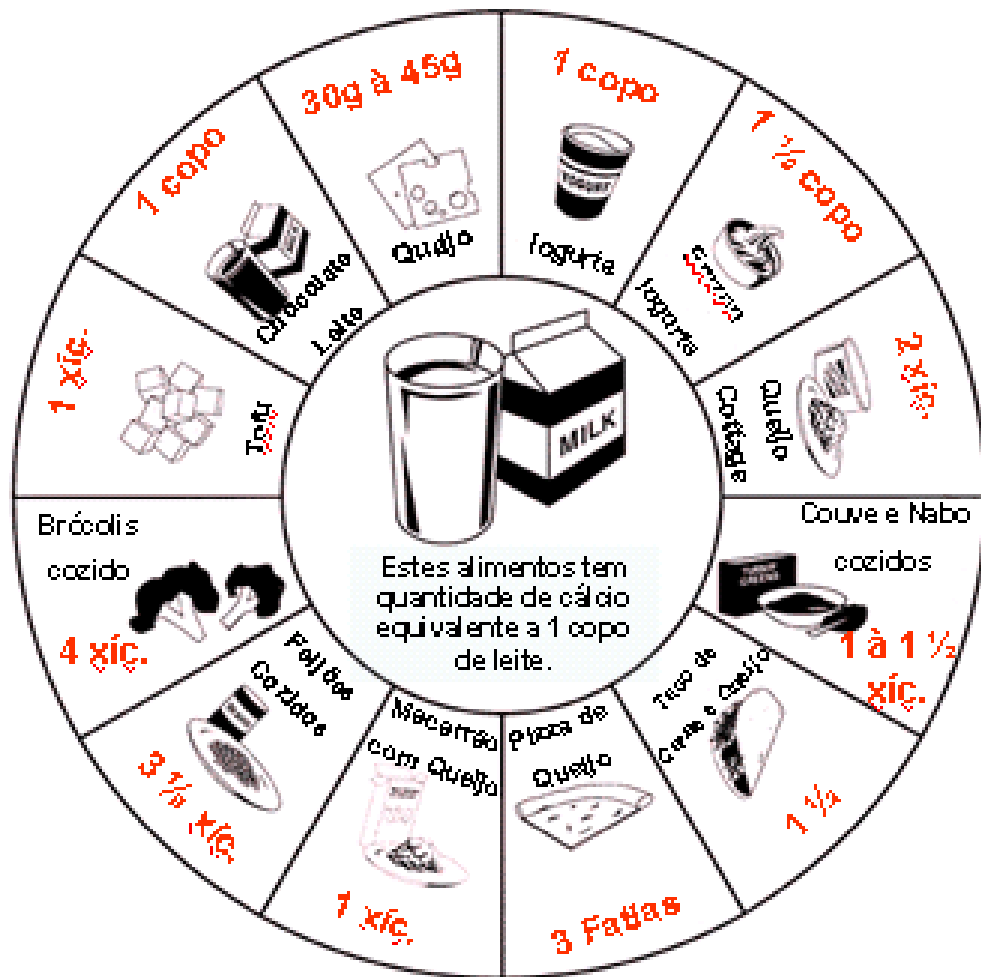
FONTES

Leite, derivados, ostras, gema de ovo, sardinha em lata, feijão de soja, vegetais verde como folhas de mostarda, brócoli, couve.

Quantidade de Cálcio por porção de alimento:

- 1 copo de leite desnatado - 248 mg
- 1 copo de leite integral - 246 mg
- 1 copo de iogurte desnatado - 240 mg
- 1 copo de iogurte integral - 240 mg
- 1 fatia média de queijo fresco (30g) - 205 mg

- 1 fatia média de queijo-de-minas semicurado (30 g) - 190 mg
- 1 fatia média de queijo prato (30g) - 126 mg
- 1 colher (sopa) de requeijão integral - 47 mg
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado - 80 mg
- 1 copo de leite desnatado - 248 mg
- 1 copo de leite integral - 246 mg
- 1 copo de iogurte desnatado - 240 mg
- 1 copo de iogurte integral - 240 mg
- 1 fatia média de queijo fresco (30g) - 205 mg
- 1 fatia média de queijo-de-minas semicurado (30 g) - 190 mg
- 1 fatia média de queijo prato (30g) - 126 mg
- 1 colher (sopa) de requeijão integral - 47 mg
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado - 80 mg



Creme de Queijo

Ingredientes

- 1/2 xícara(chá) de leite
- 1 colher (sopa) de queijo mussarela ralado
- 1 gema de ovo
- 1/2 colher (sopa) de margarina
- 1/2 colher (sopa) de farinha de trigo
- algumas salsas para enfeitar

Modo de Preparo

Doure a farinha com a margarina .Retire do fogo colocando o leite, a gema e o queijo. Misture bem, volte ao fogo e continue mexendo. Quando der um ponto cremoso já estará pronto. Coloque em um recipiente e enfeite com a salsinha.

Sirva com torradas...

Vitamina de Maçã

- 1 maçã
- 1 copo de leite gelado
- 2 gotas de essência de baunilha
- açúcar ou adoçante

Bata tudo no liquidificador e sirva. Bem espumante...

Shake de Morango

- 1 xícara de morangos limpos
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 xícara de leite
- $\frac{1}{2}$ pote de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de aveia

Modo de preparo: Bata tudo no liquidificador e sirva gelado.

LISTA DE COMPRAS

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Leite | <input type="checkbox"/> Couve |
| <input type="checkbox"/> Queijo Parmesão ralado | <input type="checkbox"/> Legumes |
| <input type="checkbox"/> Queijo Prato | <input type="checkbox"/> Vegetais |
| <input type="checkbox"/> Creme de leite light | <input type="checkbox"/> Espinafre |
| <input type="checkbox"/> Brócoli | <input type="checkbox"/> Pães variados |
| <input type="checkbox"/> Frutas | <input type="checkbox"/> Biscoitos |
| <input type="checkbox"/> Macarrão | <input type="checkbox"/> Atum |
| <input type="checkbox"/> Requeijão | <input type="checkbox"/> Sardinha |
| <input type="checkbox"/> Iogurte para beber | <input type="checkbox"/> Ovos |
| <input type="checkbox"/> Iogurte natural / frutas | <input type="checkbox"/> Leite em pó |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cappuccino Descafeinado Nutrilev Light | <input type="checkbox"/> Aveia |
| <input type="checkbox"/> Queijo minas | <input checked="" type="checkbox"/> Café com Leite Nutrilev Light |