

Kalcij pomaga pri hujšanju

Kalcij je primarno pomemben za rast zdravih kosti in zob, pa tudi za ohranjanje krvnega pritiska in za pravilne celične reakcije. Zadnje študije povezujejo pomanjkanje kalcija tudi s povečano telesno težo - debelostjo. Raziskave na Creighton univerzi iz Omahe (študija je zajela 348 debelejših žensk) so dokazale, da je pomanjkanje kalcija povezano s prekomerno težo. To se je pokazalo predvsem pri osebah, ki so dnevno konzumirale manj kot 1000mg kalcija. V tem primeru začne telo šparati kalcij, kar sproži večjo proizvodnjo hormona calcitriola, ki opozori telo, da začne proizvajati več maščob in s tem debelost.

Če v dnevni prehrani primanjkuje kalcija, se za ohranjanje pravilne teže priporoča dodatno jemanje kalcija:

Osebe do 50 let starosti: 1.000mg kalcija

Osebe preko 50 let starosti: 1.200mg kalcija

Zdravniki tudi priporočajo, da ženske po menopavzi za ohranjanje kostne mase konzumirajo najmanj 1.500mg kalcija dnevno, skupaj z 10mg vitamina D3, ki pomaga pri pravilni absorpciji kalcija. Pomembno je tudi večkrat dnevno jemanje majhnih količin (600mg Ca) kalcija - ne vse naenkrat.