

## Porque o Cálcio é importante?

O cálcio é um dos nutrientes mais abundantes em nosso corpo, por isso as doses diárias recomendadas são mais altas do que outros tipos de minerais. Nossos ossos e dentes são formados principalmente por ele, mas ele é especialmente importante em outras funções como coagulação do sangue, regulação da pressão sanguínea, prevenção da hipertensão, condução dos impulsos nervosos, contração muscular do coração e secreção hormonal. E ainda junto com outros minerais como o magnésio, zinco e as vitaminas D e K, ele ajuda a limitar a absorção de chumbo, maléfico para o organismo. Normalmente quando falamos em cálcio lembramos rapidamente de leite. O leite e seus derivados são boas fontes de cálcio, porém com alto teor de gordura saturada, por isso devem ser consumidos com moderação. Mas, além dos laticínios, outros alimentos como o brócolis, amêndoas, tofu, grãos integrais e peixes, principalmente a sardinha e o salmão, são também boas fontes naturais de cálcio para o organismo. A quantidade recomendada de cálcio diária é de 1000 mg para uma pessoa adulta. Porém mulheres grávidas e lactantes precisam de cerca de 1200 mg, e as que estão na menopausa, a dose diária deve ser aumentada para algo em torno de 1300 a 1500 mg. A vitamina D é a precursora do nutriente em nosso organismo, juntamente com o ferro e o selênio, agem ao contrário, fazendo com que o cálcio seja menos absorvido, por isso é preferível misturar alimentos ricos nesses minerais (carnes vermelhas e sal de cozinha) com alimentos ricos em cálcio na mesma refeição, devendo deixar um espaço de pelo menos duas horas entre o consumo de um e de outro. Outra função importante do cálcio é reduzir a acidez de nosso corpo. Quando o consumo de alimentos muito ácidos como vinagre, frutas cítricas, refrigerantes e pimenta é exagerado, devemos aumentar a quantidade de cálcio ingerido, para que ele ajude a reduzir a acidez do organismo e também seja absorvido pelo corpo para ajudar em outras funções. O importante é que o consumo de cálcio seja suficiente para suprir as necessidades diárias, proporcionando o perfeito funcionamento do organismo, e uma vida mais saudável e sem doenças.

## Sobre o Autor

Para saber mais sobre o cálcio e outros minerais visite o blog [Alimentação Saudável](#) onde Sandra Baroni publica textos muito interessantes sobre alimentos saudáveis, alimentos funcionais e orgânicos e vitaminas e minerais, onde pode obter gratuitamente um ebook que lhe revela os segredos de uma Alimentação Saudável.

Source: <http://www.artigopt.com>