

Кальций

Формы

Хорошие формы (лучшая усвояемость)

- Карбонат
 - Легко растворяется в кислоте желудка. Поэтому, если кислотность понижена, не берите карбонат, а если все окей или может даже изжога, то можно брать.
- Хелат
 - Аминокислоты, лучше всасывается и переносится по назначению. Не влияет на уровень кислотности
- Цитрат
 - Универсальный и рабочий вариант

Плохие формы (плохо усваиваются)

- Глюконат кальция
- Фосфат кальция

Инсайты

Содержание кальция в организме и продуктах

- 99% кальция находится в костях. 1% содержится не в костной ткани, к крови, внутри клеток.
- Быть аккуратным с кунжутом, хоть в нем и содержится кальций, но больше 25 г его есть нельзя, по причине высокого содержания ОМЕГА-6, что может нарушить баланс омега-3 к омега-6
- В овощах также содержится кальций, но в меньших количествах, чем в зелени.
 - Наибольшее количество содержания кальция в зелени фиксируется в укропе и петрушке.

Откуда лучше получать кальций?

- Лучше всего получать кальций из продуктов, а не из добавок. Нету однозначной информации, которая сказала бы, что кальций из добавок - это ок. Одни говорят, что камни в почках начнут образовываться, другие говорят, что это из-за недостатка других минералов и витаминов. Кароче, лучше искать продукты с

кальцием, чем добавки.

Вред добавок кальция?

- Большинство популяционных исследований согласились с тем, что употребляющие добавки кальция, как правило, имеют повышенный уровень сердечных заболеваний, инсульта и смерти. (Об этом свидетельствуют Макс Погорелый и ещё один источник, который ссылается на научные данные)
- **Хорошо, но почему добавки кальция повышают риск сердечного приступа, а кальций, который вы получаете с пищей, - нет?** Возможно, потому, что когда вы принимаете таблетки с кальцием, вы получаете всплеск кальция в кровотоке, которого вы не получаете от простого употребления продуктов, богатых кальцием. В течение нескольких часов после приема дополнительного кальция уровень кальция в крови резко повышается и может оставаться на таком уровне до восьми часов. Это, очевидно, приводит к так называемому состоянию гиперкоагуляции. То есть ваша кровь легче свертывается, что может увеличить риск образования сгустков в сердце или мозге. Действительно, более высокий уровень кальция в крови связан с более высокой частотой сердечных приступов и инсультов. Таким образом, механизм может заключаться в том, что добавки кальция приводят к неестественно высокому, быстрому и устойчивому уровню кальция в крови, что может иметь множество потенциально проблемных эффектов.
- **Итоги.** Информация неоднозначная, если судить по исследованиям, где-то есть польза, где-то есть вред. В целом, в уговоренных дозировках принимать можно, но не желательно. Однозначного ответа нет, но если присутствует риск, то лучше перестраховать, и не принимать кальций в виде добавок.

Противопоказание

- Кальций нельзя принимать при нарушенном гормональном фоне.
- Гиперкальциемия: Если у вас уже повышен уровень кальция в крови (гиперкальциемия), то прием кальция может быть противопоказан. Гиперкальциемия может возникнуть из-за различных медицинских состояний, таких как гиперпаратиреоз, некоторые виды рака, заболевания почек и другие. В таких случаях прием кальция должен назначаться и контролироваться врачом.
- Сердечные проблемы: Если у вас есть серьезные проблемы с сердцем, то прием кальция может увеличить риск образования камней в сосудах (кальцификация сосудов) и повысить вероятность сердечных осложнений.
- Неконтролируемый гипотиреоз: Если у вас есть неконтролируемый или недостаточно лечаемый гипотиреоз (снижение функции щитовидной железы), то прием кальция может усилить симптомы и привести к нежелательным последствиям.
- Повышенная склонность к образованию камней: Людям с повышенной склонностью к образованию камней в почках (например, мочевых камней) также рекомендуется проконсультироваться с врачом перед приемом кальция, так как неправильное

усвоение кальция может усилить этот риск.

Дозировка в течении дня НЕ ИЗ ДОБАВОК

- Оптимальное количество кальция:
 - не молочного: 276-350 мг/день
 - молочного: 175 мг
 - Вместе: от 450 до 500 мг/день
- Оптимальное количество <ins>усвояемого</ins> кальция должно составлять до 300 мг/день.

Дозировка в течении дня ИЗ ДОБАВОК

- до 500 мг кальция для минимизации рисков.
 - но лучше добирать кальций из продуктов

Автор заметки: kanoti

Revision #1

Created 24 September 2023 16:50:51 by matvey033

Updated 22 January 2024 07:49:37 by matvey033