

Міністерство освіти та науки України
Національний університет харчових технологій

**Міжнародна наукова конференція,
присвячена 130-річчю
Національного університету
харчових технологій**

**«Нові ідеї в харчовій
науці – нові продукти
харчовій промисловості»**

13-17 жовтня 2014 року

Київ НУХТ 2014

Вплив харчових продуктів на засвоюваність кальцію

М.І. Пересічний, О.С. Пушка

Національний університет харчових технологій

Здоров'я нації є головною задачею для харчовиків та лікарів. Адже від того, як і чим ми харчуємось залежить якість життя. В зв'язку з цим, необхідно правильно планувати харчовий раціон, враховувати поєднуваність продуктів харчування, періодичність вживання.

Мінеральні речовини являють собою незамінні мікронутрієнти, які обов'язково повинні надходити до організму людини з харчовими продуктами. Дефіцит мінеральних речовин у харчових раціонах може викликати специфічні порушення фізіологічних функцій та біохімічних процесів в організмі людини, що призводить до різних захворювань.

Серед макроелементів, що входять до складу нашого організму, кальцій займає 5-е місце після вуглецю, кисню, водню та азоту. Добова потреба дорослої здорової людини в кальції становить біля 1 г. В організмі людини міститься близько 2,5 кг кальцію: 99% в кістках, 1% в м'яких тканинах та біологічних рідинах.

Організм людини регулярно втрачає кальцій природним чином. Одночасно, запаси кальцію постійно поповнюються, надходячи в організм із їжею. Після потрапляння в організм людини кальцій під впливом шлункової кислоти переходить в іонну форму. Неіонізований кальцій дуже важко засвоюється. Коли такий кальцій потрапляє в організм, то він найчастіше може перетворюватися на фосфат кальцію і видаляється з організму як шлак.

Всмоктування кальцію відбувається у тонкому кишечнику, його абсорбція підвищується у періоди високої потреби організму в кальції або у разі низького його вмісту в раціоні. Найважливішими чинниками засвоювання кальцію є наявність вітамінів D та C, а також таких елементів, як фосфор і магній.

Недостаток магнію призводить до гальмування засвоювання кальцію і осідання його на стінках судин, в м'язах, кістковій тканині. Раціональне відношення магнію і кальцію 0,5:1, кальцію і фосфору 1:1,5, і цей баланс необхідно підтримувати харчовими раціонами.

До чинників сприяння втраті кальцію відносяться і продукти багаті натрієм. Овочі з високим вмістом щавлевої кислоти (наприклад, кінза, шпинат і кріп) також заважають всмоктуванню кальцію. Разом з тим щавлева кислота нейтралізується при тепловій обробці.

Для кращого засвоювання кальцію необхідно розробляти харчові раціони, що поєднують молочні продукти, рибу з овочами та фруктами, багатими на вітамін С; яйця, риб'ячий жир, петрушку, насіння соняшника, що містять вітамін D; гречку, квасолю, горох, капусту, що містять магній; рибу, яловичину, арахіс, пшоно, багаті фосфором.

Таким чином, формуючи збалансований харчовий раціон можна попередити та уникнути ряду проблем зі здоров'ям та самопочуттям, пов'язаних з обміном кальцію в організмі.

Література

1. Технологія харчових продуктів функціонального призначення: монографія за ред. д-ра техн. наук, проф. М.І. Пересічного. – К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2012 – 1116 с.