

# ЧЕЛОВЕК и КАЛЬЦИЙ

В организме младенца содержится

 25  
граммов кальция

В организме взрослого человека

 1200  
граммов кальция

 99%  
кальция находится в костях

## Рекомендованные нормы потребления кальция у лиц различного возраста и пола\*

 4-8 лет

900  
миллиграмм в сутки

 9-18 лет

1100-  
1200  
миллиграмм в сутки

 19-60 лет

1000  
миллиграмм в сутки

 60+ лет

1200  
миллиграмм в сутки

 беременные  
и кормящие  
женщины

1300-  
1400  
миллиграмм в сутки

\* МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ. Методические рекомендации. С. 34

**500 – 1200** – УСТАНОВЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В КАЛЬЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

80%  
суточной нормы  
кальция для взрослого  
человека содержится  
в трех порциях  
молочных продуктов

+ 20%  
другие  
продукты  
питания

+ витамин  
**D**  
рыба,  
яичные желтки,  
сливочное масло

## Содержание кальция в 100 граммах некоторых продуктов питания\*

Молоко  
3,5%

**126**  
миллиграмм

Мороженое

**100**  
миллиграмм

Простой  
йогурт

**200**  
миллиграмм

Фруктовый  
йогурт

**136**  
миллиграмм

Сметана  
20%

**86**  
миллиграмм

Творог  
18%

**150**  
миллиграмм

Кефир

**120**  
миллиграмм

Сливки  
20%

**86**  
миллиграмм

\* Детское питание: руководство для врачей. Под ред. В.А. Тутеляна, И.Я. Коня. Медицинское информационное агентство. Москва, 2013. С. 130

**ДЕФИЦИТ КАЛЬЦИЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ  
К ПОВЫШЕНИЮ ХРУПКОСТИ КОСТЕЙ,  
РАЗВИТИЮ ОСТЕОПЕНИИ И ОСТЕОПОРОЗА**

