Repères:

Fiche conseil réalisée par Dominique AMAR-SOTTO, diététicienne à Enghien-les-Bains

Le Calcium est un précieux minéral qui aide à la constitution des dents et des os. Il participe aussi à la coagulation sanguine et intervient dans la contraction de tous les muscles dont le cœur.
Il assure la croissance, mais maintient la solidité osseuse tout au long de la vie.
Notre corps contient 1 à 1,2kg de calcium qu'il est essentiel de renouveler en permanence, compte tenu des pertes quotidiennes.

Quelques données :
Nous renouvelons notre squelette 3 à 4 fois dans notre existence.
Des études sérieuses (Institut Pasteur de Lille) ont démontré que les acides gras contenus dans les produits laitiers entiers aident à la perte de poids, à la prévention du diabète et des maladies cardio-vasculaires.
La prévention de l'ostéoporose se fait dès la puberté par des apports adaptés d'aliments riches en calcium.
On évite l'ostéoporose et la sarcopénie (fonte musculaire inhérente au vieillissement dès 50 ans) par un apport suffisant de protéines de bonne valeur biologique (bien absorbées, donc animales) et de calcium (contenus dans les produits laitiers) et une activité physique régulière.
De par leur composition en calcium, phosphore, vitamine D et calcium, les produits laitiers sont bien absorbés par l'organisme.
L'appellation « laits » végétaux est impropre et « illégale » car laisse penser à des produits laitiers.
Les apports recommandés en calcium varient de 900 à 1200 mg par jour.

On trouve 300mg de calcium dans :

- ¼ litre de lait
- 80g de Camembert
- 30g d'Emmenthal
- 2 Yaourts
- 300g de fromage blanc
- Un chou vert de 850g

- 5 baguettes
- 1kg d’oranges
- 4kg de viande de bœuf.

Vous aimeriez également:

Nutrition & Santé

Corps & Eau

Sommeil & Récupération

URL source :https://enghienlesbains-tourisme.fr/fr/content/nutrition-sante-calcium