

Boletim Informativo: Cálcio

O que é? O cálcio é um mineral muito importante numa dieta saudável. Quase todo o cálcio do organismo está armazenado nos ossos e dentes.

Qual a sua função? O cálcio compõe a estrutura dos ossos e dentes, porém também tem outras funções. O cálcio auxilia na contração muscular, ajuda os vasos sanguíneos a se expandirem e contraírem, participa da coagulação do sangue e da transmissão dos impulsos no sistema nervoso.

Por que é importante? Sem uma quantidade adequada de cálcio na dieta, o cálcio pode ser retirado dos ossos, onde se encontra armazenado. Isto pode enfraquecê-los, por isso é tão importante consumir quantidade suficiente de cálcio proveniente dos alimentos, suplementando, se necessário, para atender às necessidades.

Onde é encontrado? As fontes mais ricas de cálcio são os laticínios, tais como leite, iogurte e queijo cottage. Algumas verduras folhosas, tais como o espinafre, brócolis, repolho crespo e as algas marinhas também fornecem cálcio. O tofu e feijões também podem contribuir com certa quantidade de cálcio para a alimentação. Atualmente, muitos alimentos recebem um reforço de cálcio, tais como: leites de soja e cereais do café da manhã e mesmo alguns tipos de pão.