**Как принимать кальций детям**

Для поддержки здоровья зубов и для крепости человеческого скелета есть очень нужный микроэлемент - кальций - который желательно употреблять с малого возраста, пока кости на стадии становления. Нормальная нервно-мышечная рефлексия и регенерирующее свойство крови тоже зависит от этого важного микроэлемента. Для детей суточная пропорция кальция от 0,6 до 0,9 г. Так как же принимать кальций детям?

Пополнить нехватку кальция можно элементарным способом – пить витамины или витаминосодержащие продукты, где есть суточная порция кальция. Усвоение кальция организмом протекает эффективнее и быстрее, при попадании кальция в организм вместе с витамином D или железом (Fe), но зато присутствие магния (Mg) значительно сокращает кальциевое содержание в организме. Мешают усвоению кальция кое-какие пищевые продукты, к примеру, отруби цельного зерна, содержащие кислоту фитиновую, которая в связке с кальцием превращается в плохо усваиваемую пищеварительной системой кальциевую соль. Щавель и аспирин тоже препятствуют усваиваимости кальция и более того, в почках возможно образование камней из-за тех же плохо усваиваемых соединений, которые создают аспирин и щавель.

Нужная дозировка кальцийсодержащих витаминов обычно назначается специалистом или же её можно обозначит самим, но только предварительно прочитав инструкцию по применению и не забывать, что употреблять кальций детям в витаминах нужно только после еды. Наращивание костной массы у людей происходит до 25-ти лет, поэтому до этого возраста рекомендуется принимать кальций, кальцийсодержащие витамины и пищевые добавки. Гиперактивность, появление патологий в твёрдых тканях зубов, бессонница, нервозность, хрупкость ногтей, ощущение покалывания или анемии в конечностях, а также задержка роста - всё это следствия нехватки кальция в организме. Видимая потеря аппетита, слабость в мышцах, дисбаланс равновесия во время ходьбы и раздражительность свидетельствуют о перенасыщении организма кальцием.

Помимо витаминов и пищевых кальцийсодержащих добавок, кальций есть и в продуктах питания, и в продуктах растительного происхождения: крапиве, подорожнике, сардинах в масле, шпинате, кунжуте, миндале, брокколи, некоторых орехах, цветной и белокочанной капусте, бобах, сое, молочных продуктах.

Недостаточные пропорции кальция в организме довольно эффективно и безвредно дополняет измельчённая в порошок яичная скорлупа, что давно доказано учёными и пищевыми технологами, потому как химсостав человеческого скелета почти идентичен составу яичной скорлупы. Рецепт приготовления порошка простой. Свежие, а лучше всего домашние яйца, нужно хорошенько помыть проточной водой. Яичную скорлупу обязательно почистить от плёнки внутри, а потом на время оставить, чтобы скорлупа полностью высохла. Чтобы порошок приготовить для маленьких детей, яичную скорлупу до сушки желательно ещё и прокипятить минут 5. После сушки измельчаем яичную скорлупу до порошкового состояния и добавляем ребенку в завтрак, например, в творог или кашу, потому как с утренним приёмом пищи кальций усваивается лучше. Принимать кальций детям в виде измельчённой скорлупы можно, начиная с одного годика.