**Норма кальция для обычного человека**

 **Микроэлемент кальций в организме человека составляет 2% от общей массы тела.** Кальций участвует в свертываемости крови, помогает процессу сокращения мышц и работе нервных импульсов. Ферменты также включают в себя кальций. Но хранилищем его в организме является хрящевая и костная ткань. Эти ткани обновляются, на месте старых клеток в них появляются новые, которые тоже нуждаются в запасах кальция. Поэтому так важно пополнять запасы этого микроэлемента в организме. Потребность кальция в организме увеличивается при усиленном потоотделении, при работе с «вредной пылью» (пылью от фосфатных удобрений), при повышенных физических нагрузках, а также при беременности и лактации.

**Норма кальция при беременности**

 Примерная дневная доза для женщины кальция в день 100 мг. Для беременной женщины доза возрастает до 1500 мг. Во время беременности количество циркулирующего кальция в организме становится больше, и его выведение с мочой тоже происходит интенсивней. В связи с чем организм еще больше нуждается в этом микроэлементе. На помощь ему приходит выброс гормонов, который улучшает процесс всасывания кальция из продуктов питания. Из общего количества элемента, которое поступает в организм мамы - 250-300 мг в день получает ребенок посредством плаценты. **Развивающемуся организму этот элемент крайне необходим. Чем больше тем лучше**. От этого зависит развитие нервной системы, мышечной, тканей: глаз, ушей, волос, ногтей. Участвует он и в налаживании ритма сердечка и процессе свертываемости крови. И ,конечно, сам скелет ребенка формируется посредством кальция.

**Чем опасен дефицит кальция при беременности?**

 Во время беременности у женщины может ухудшиться состояние зубов, кости могут стать более хрупкими. Все это из-за недостатка кальция в организме. Иногда именно этим обусловлена бессонница, тревожность, судороги конечностей, усиленное сердцебиение. Токсикоз в начале беременности тоже может быть спровоцирован дефицитом важного микроэлемента. **Избежать этих неприятностей со здоровьем будущая мама может потребляя достаточное количество кальция**. Если говорить о будущем ребенке, то его потребность в кальции увеличивается в разы во второй половине беременности. Именно в этот период происходит усиленное развитие организма. Во время которого допускать дефицит кальция просто нельзя. Дело в том, что даже если рацион матери не отличается его избытком, растущий организм все равно возьмет необходимое, но уже из запасов мамы, что ухудшит ее здоровье. Не зря есть поговорка, что за каждого ребенка мать платит одним зубом.

**Что погрызть вместо кусочка мела?**

 Пытаясь наладить минеральный обмен нельзя забывать, что микроэлементы сами по себе усваиваются только частично. Совсем другое дело, если они работают в паре друг с другом. Тоже самое относится и к кальцию. Исходя из этого, конечно, в идеале стоит прибегнуть к биохимическому анализу на состав в организме микроэлементов. Таким образом, можно решить конкретную проблему. Например, если хочется улучшить состояние зубов стоит принимать кальций в паре с фосфором. Ведь сам по себе кальций помогает обмену железа в организме человека. Но самым естественным способом пополнения организма кальцием является рацион беременной женщины. **Степень усвояемости микроэлементов, которые находятся в пище, увеличивается в разы**. Перечень продуктов, включающий в себя кальций: овощи, фрукты, зелень, кисломолочные продукты, орехи. Из сыров лучше подойдут мягкие, рассольные как моцарелла, фета, брынза или твердый швейцарский сыр, в нем содержание кальция на 100г достигает 600мг. Можно и нужно себя побаловать морепродуктами. Прислушивайтесь к своему организму, он подскажет нужный продукт! Не зря беременным иногда хочется погрызть кусочек мела☺

 Важным моментом в разговоре о кальции является физическая нагрузка. Это тоже необходимо для его усвоения. Так, что дорогие будущие мамочки, не забывайте о зарядке. Выберите для себя один из видов мягкого фитнеса: пилатес или йога, посещайте бассейн. Они идеально Вам подойдут даже на поздних сроках беременности.