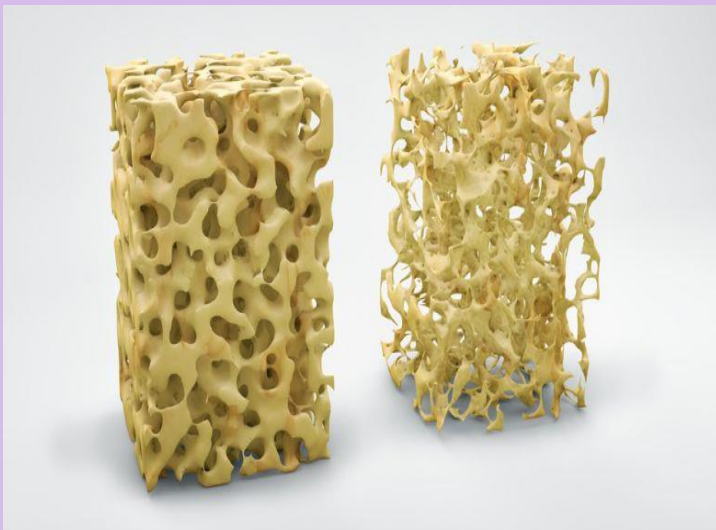




בדיקת סידן

99% ממנו מצוי בעצמות ובשיניים שבגופנו!
האחוז הנוסף מצוי בדם וברקמות, והוא חיוני למערכת עצבים
תקינה, להפעלת השרירים, ובכלל זה גם שריר הלב.
מכאן חשיבותו לחוזקן של העצמות והשיניים ולמניעת שבירתן
בחלוף השנים...
בקיצור, אל תחסכו בסידן!!

הסבירו לילדיכם שתהליך בניית העצם מסתיים בגיל 25 ולכן
חשוב במיוחד להקפיד על צריכת סידן נאותה בגיל צעיר ובמיוחד
בגיל ההתבגרות, על מנת להגיע לצפיפות עצם מקסימאלית. מהי
צריכה נאותה? בין 1000-1200 מ"ג סידן ביום. אז קחו מחשבון
ותתחילו לחשב כמה סידן נכנס לכם לגוף לפי תוויות המזון.
מחסור בסידן לא ניתן לגלות בבדיקת דם, אלא רק בבדיקה של
צפיפות העצם. צפיפות עצם נמוכה בגוף נקראת אוסטיאופורוזיס
והיא נפוצה יותר בקרב הנשים.
מקורות טבעיים לסידן- טחינה, שקדים, טופו, סרדינים, ברוקלי
ומוצרי חלב.



דברים שמפריעים לספיגת
הסידן- משקאות קלים
ותוססים, קפאין, סוכר,
אלכוהול, עישון ו...סטרס!