

Makroelem, melyből egy 70 kilós ember napi szükséglete átlag 1-1,5 gramm (g). A felnőtt ember szervezetének 1,5%-a kalcium, ami 70 kilós tömegnél 1,05 kilót jelent. Ennek 99%-a a csontokban és a fogakban van, a fennmaradó 1% a sejtek, szövetek, testnedvek és a vér fontos alkotóeleme. Felszívódását, hasznosulását a mellékpajzsmirigy és a D-vitamin-ellátottság, a foszfor és magnézium aránya szabályozza. Általánosan elfogadott az 1 rész magnézium, 5 rész kalcium és 10 rész foszfor arány. A kalcium nemcsak a csontok és fogak állományához szükséges, de szerepe van az izomtónus fenntartásában, az idegműködésben, az ingerületek átadásában és a normális vérárvadás fenntartásában. Hiányában csökken a szervezet gyulladásos megbetegedésekkel szembeni ellenálló képessége, csontlágylás és csonttritkulás alakul ki, a fokozott idegingerlékenység következtében növekszik a görcskészség, könnyebben alakul ki magas vérnyomás, és zavar lehet a vérárvadásban is. Fontos tudni, hogy a fehérjében dús étkezés fokozza a kalcium kiürülését a vizelettel. Ha egy 70 kilós ember 95 gramm fehérjét eszik naponta, és ehhez mindössze 500 milligramm kalcium párosul, akkor a szervezetében 10 év alatt mintegy 210 gramm kalcium kiürülését eredményezi, ami az összmenyiség 20%-a! Ha viszont túlzásba visszük a kalciumbevitelt, akkor a vesekő kialakulásának kockázatát növeljük.

A legtöbb kalciumot (100 grammra vonatkoztatva) a következő élelmianyagok tartalmazzák:

szezámrag 1160 mg, mák 968 mg, parmezán sajt 850 mg, edami és ementáli sajt 800 mg, trappista és óvári sajt 600 mg, juhtúró - gomolyatúró és gomolyasajt 400 mg, búzakorpa 340 mg, mogyoró 290 mg, rozskenyér 286 mg, Graham-kenyér 250 mg, petrezselyemzöld 245 mg, búzacsíra 240 mg, mandula 238 mg, dió 202 mg, metélőhagyma 200 mg, paraj 133 mg, tehéntej 120 mg, napraforgórag 118 mg, banán 110 mg