

SAIBA O NECESSÁRIO SOBRE O CÁLCIO

O corpo não produz cálcio, portanto todo o cálcio depende da dieta. Recomenda-se que na idade adulta sejam consumidos diariamente 1000 mg de cálcio elementar, para ajudar a manter ossos fortes.

Alguns alimentos naturalmente ricos em cálcio são:

- Leites integrais e desnatados.
- Iogurtes integrais e desnatados.
- Queijos: quanto mais duro, mais cálcio contêm.
- Espinafre.
- Brócolis.
- Legumes e frutas secas.
- Sardinha com espinhas, é o alimento mais rico em cálcio que se conhece.

Para ter sempre presente

- Cuidado com o consumo excessivo de chá preto, chá mate ou café, já que aumentam a eliminação de cálcio pela urina.
- Um consumo excessivo de proteínas animais e sódio também aumenta a eliminação de cálcio pela urina.
- A fibra interfere na absorção intestinal de cálcio, motivo pelo qual os alimentos ricos em fibra devem ser consumidos com moderação.
- O chocolate tem oxalato que se combina com o cálcio do leite e pode-se chegar a perder até um terço do cálcio ingerido.

Quantidade recomendadas de Cálcio* (mg/dia)

Lactentes e crianças:

0-6 meses	300-400
7-12 meses	400
1-3 anos	500
4-6 anos	600
7-9 anos	700

Adolescentes:

10 a 18 anos	1300**
--------------	--------

Mulheres:

19 anos até a menopausa	1000
Pós-menopausa	1300
Durante a gravidez (último trimestre)	1200
Lactação	1000

Homens:

19-65 anos	1000
Mais de 65 anos	1300

Quantidades aproximadas de Cálcio nos alimentos

Alimento	Tamanho da porção	Cálcio (mg)
Leite, integral	236 ml / 225 g	278
Leite, semidesnatado	236 ml / 226 g	283
Leite, desnatado	236 ml / 226 g	288
Leite de cabra, pasteurizado	236 ml / 226 g	236
Brócolis, cozido	112 g	45
Couve crespa, cozida	112 g	168
logurte, desnatado, comum	150 g	243
logurte, desnatado, com frutas	150 g	210
logurte, tipo grego, comum	150 g	189
Fromage frais ¹ , fruta	100 g	86
Creme, sozinho	15 g / 1 colher de sopa	13
Queijo, tipo cheddar	40 g / porção média	296
Queijo, cottage	112 g	142
Queijo, mussarela	28 g	101
Queijo. Camembert	40 g / porção média	94

Quantidades aproximadas de Vitamina D nos alimentos

Alimento	µg por porção	UI por porção	% RNI (10 µg/dia ou 400 UI/dia)*
Óleo de fígado de bacalhau** 1 colher de sopa	23,1	924	231
Salmão, grelhado, 100g	7,1	284	71
Cavala, grelhada, 100 g	8,8	352	88
Atum, enlatado em água e sal, escorrido, 100 g	3,6	144	36
Sardinhas, enlatadas em água e sal, escorridas, 100g	4,6		

Ingestão de nutrientes (RNI) para vitamina D

Faixa etária	RNI (UI/dia)	RNI (µg/dia)
0-9 anos	200	5
10-18 anos	200	5
Adultos	RNI (µg/dia)	RNI (µg/dia)
19-50 anos	200	5
51-65 anos	400	10
Mais de 65 anos	600	15
Gravidez	200	5
Lactação	200	5

Ingestão de nutrientes (RNI)* para vitamina D

Faixa etária	RNI (UI/dia)	RNI (µg/dia)
0-9 anos	200	5
10-	200	5

Faixa etária	RNI (UI/dia)	RNI (µg/dia)
0-9 anos	200	5
10-18 anos	200	5
Adultos	RNI (µg/dia)	RNI (µg/dia)
19-50 anos	200	5
51-65 anos	400	10
Mais de 65 anos	600	15
Gravidez	200	5
Lactação	200	5

18 anos	RNI (µg/dia)	RNI (µg/dia)
Adultos		
19-50 anos	200	5
51-65 anos	400	10
Mais de 65 anos	600	15
Gravidez	200	5
Lactação	200	5

Segundo a faixa etária, expressa em unidades internacionais (UI) e em microgramas (μg) por dia.

Os dados de todas estas tabelas baseiam-se em dados da Europa Ocidental, Estados Unidos e Canadá. Fonte: FAO/WHO: Human Vitamin and Mineral Requirements, 2002, Referência 5.

A principal razão para o leite e seus derivados serem considerados saudáveis deve-se principalmente ao seu alto conteúdo de proteína e cálcio, além de outras vitaminas e minerais como:

- Vitaminas D e K – essenciais para a saúde óssea. Como a vitamina D também é essencial para a boa utilização do cálcio, você também encontra o leite fortificado com ela por esta razão.
- Iodo - essencial para a saúde da tireóide.
- Vitaminas B12 e Riboflavina - necessárias para a saúde cardiovascular e produção de energia
- Biotina e Ácido Pantotênico - do complexo B, para a produção de energia.
- Vitamina A - para melhorar a função imune.
- Potássio - para a saúde do coração.
- Fósforo e Magnésio - ajudam o corpo a absorver e usar o cálcio mais efetivamente.
- Selênio - como antioxidante.
- Tiamina - do complexo B, para a memória.

Um copo de leite de 250 ml contém aproximadamente 285 mg de cálcio, que representa cerca de 25% do que se deve ingerir de cálcio por dia.

Hoje, existem no mercado leites com diferentes teores de gordura e que recebem diferentes denominações, de acordo com a quantidade presente. Mas o conteúdo de cálcio é o mesmo, ou até maior, em leites com menos gorduras.