

## «Не жрать, а питаться». Часть I: кальций

Творожок, молоко, сыр – принято считать основными источниками кальция. На самом же деле это далеко не так.

Для начала стоит напомнить, что человек относится к гетеротрофам. То есть к тем, кто может употреблять пищу только в готовом, органическом виде. Растения – автотрофы, они поглощают неорганику и превращают её в органику, чтобы животные и человек смогли питаться (это называется пищевой цепью).

В молоке действительно содержится много кальция. Но, во-первых, человек употребляет его в пастеризованном виде. А во время этого процесса органический кальций переходит в неорганический. То есть человеческим организмом он не усваивается, а откладывается в суставах и сосудах.

Приготовленный в домашних условиях творог не содержит кальция – он весь остается в молочной сыворотке.



То же самое касается и таблеток с этим макроэлементом. В них содержится неорганический кальций, большая часть которого выводится через кишечник, а часть оседает в мочевыделительной системе.

Можно сделать вывод, что раз в пастеризованном молоке кальция нет, то в парном-то есть. Это тоже ошибочное мнение. В следующей статье «Не жрать, а питаться» расскажем о «пользе» молока.

Более того, часто в рацион животных добавляют фосфор, чтобы они лучше росли. А фосфор мешает усвоению кальция.

Что же необходимо есть для получения нормального, органического, кальция, который будет полезен организму?

Как указывалось выше, растения – это автотрофы, превращающие для нас неорганические элементы в органические. Именно в зелёных растениях, которые как раз ест корова, дающая молоко, содержится много нормального, полезного кальция.

Кроме этого, кальциевыми источниками служат:

- семена и орехи (без термической обработки). В них также содержится магний, который способствует лучшему усвоению кальция;
- скорлупа перепелиных яиц;
- бобовые, особенно соевые бобы;

- цельные зёрна.

Источники литературы: академик Н.Г. Друзьяк «Как продлить быстро текучую жизнь»; Громова О. А. «Врач»; исследования в научном журнале *American Journal of Clinical Nutrition* 1974 и *Journal of Nutrition* 1981. *Science* 1986.

Автор: iFox © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, ОБЩЕСТВО, МИР 👁 11971 06.12.2017, 15:57 📌 1297

URL: <https://babr24.com/?ADE=168067> Bytes: 2243 / 2110 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)



Автор текста: iFox,  
экологический обозреватель.

На сайте опубликовано **1923**  
текстов этого автора.

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)