

## Ασβέστιο

Ⓜ Ποιος είναι ο ρόλος του ασβεστίου στον ανθρώπινο οργανισμό;

Ⓜ Τροφές που είναι **καλές πηγές** ασβεστίου είναι:

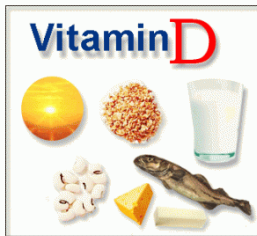
..... , ..... , ..... , ..... ,  
..... , .....



Ⓜ Ουσίες που **εμποδίζουν** την απορρόφηση του ασβεστίου είναι:

- ..... (π.χ.....)
- ..... (π.χ.....)
- ..... (π.χ.....)

Ⓜ Επιπρόσθετα, **αρνητικές επιδράσεις** στην απορρόφηση ασβεστίου έχουν: \_\_\_\_\_ ,  
\_\_\_\_\_ και \_\_\_\_\_ .



Ⓜ Για γερά οστά, εκτός από ασβέστιο, είναι αναγκαίο το \_\_\_\_\_  
(μέταλλο) και η βιταμίνη \_\_\_\_\_ , την οποία μπορούμε να πάρουμε με  
δύο τρόπους: από (α) \_\_\_\_\_ και με  
(β) \_\_\_\_\_ .

Ⓜ Καλές πηγές της πιο πάνω βιταμίνης είναι: \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ ,  
\_\_\_\_\_ .

Ⓜ Η έλλειψη αυτής της βιταμίνης στα μωρά προκαλεί το πρόβλημα της \_\_\_\_\_ ,  
ενώ στους ενήλικες προκαλεί την \_\_\_\_\_ .

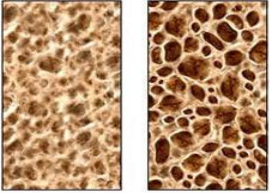


Ⓜ Ποια άτομα έχουν μεγαλύτερες ανάγκες σε ασβέστιο;

Ⓜ Οι ημερήσιες ανάγκες των εφήβων σε ασβέστιο είναι ..... mg (=..... Μερίδες γάλακτος)

Ⓜ Η μέγιστη ποσότητα ασβεστίου που μπορεί να απορροφηθεί κατά τη διάρκεια ενός γεύματος είναι  
\_\_\_\_\_ mg, δηλαδή ποσότητα που αντιστοιχεί σε \_\_\_\_\_ μερίδες γάλακτος.

- Ⓢ Γράψε τροφές και τις μερίδες τους που χρειάζεται να καταναλώσεις για να καλύψεις τις ανάγκες σου σε ασβέστιο για μια μέρα.



- Ⓢ Η έλλειψη ασβεστίου προκαλεί \_\_\_\_\_, δηλαδή τα οστά  
\_\_\_\_\_.

- Ⓢ «Ασπίδες» κατά της πιο πάνω πάθησης είναι: \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ και \_\_\_\_\_.