

Le calcium

Bien des gens choisissent de renoncer au lait parce que celui-ci contient de la graisse, du cholestérol, des protéines allergènes, du lactose et souvent aussi des traces de polluants. Il existe également un lien entre le lait et le diabète juvénile, ainsi que d'autres maladies graves. Mais, heureusement, il y a de très nombreuses autres excellentes sources de calcium. Pour garder ses os en bonne santé et forts, il s'agit surtout d'éviter que le corps ne perde du calcium, bien plutôt que d'en ingurgiter davantage. Certains peuples ne consomment pas de produits laitiers et n'absorbent habituellement que de 175 à 475 milligrammes de calcium par jour. Et pourtant, chez eux, les chiffres de l'ostéoporose sont généralement bas. De nombreux scientifiques pensent que l'exercice physique, ainsi que d'autres facteurs, sont plus importants dans la lutte contre l'ostéoporose que la prise de calcium.

Le calcium dans le corps

Presque tout le calcium du corps se trouve dans les os. Il y en a une quantité infime dans le sang, responsable de fonctions importantes comme la contraction des muscles, le maintien du rythme cardiaque, et la transmission des influx nerveux. Nous perdons constamment du calcium sanguin par l'urine, la transpiration et les selles. Celui-ci est renouvelé par le calcium des os. Les os perdent ainsi continuellement du calcium, lequel doit être " réapprovisionné " par l'alimentation. Les besoins en calcium changent selon les âges de la vie. Jusqu'à l'âge d'environ 30 ans, nous consommons plus de calcium que nous n'en perdons. Une absorption adéquate de calcium au cours de l'enfance et de l'adolescence est particulièrement importante. Plus tard, le corps bascule doucement dans un " équilibre négatif de calcium ", comme on dit, et les os commencent à perdre davantage de calcium qu'ils n'en fixent, et cela peut entraîner une fragilité osseuse, ou ostéoporose. La vitesse à laquelle le calcium est éliminé dépend pour une part du type et de la quantité des protéines absorbées, ainsi que du régime et du style de vie.

Réduire la perte de calcium

Divers facteurs jouent un rôle dans la perte de calcium par le corps.

- Les régimes riches en protéines augmentent la fuite du calcium à travers l'urine. Et les protéines animales probablement beaucoup plus que les protéines végétales. Cela est peut-être l'une des raisons pour lesquelles les végétariens ont dans l'ensemble des os plus solides que les carnivores.
- La caféine accroît la fuite du calcium à travers l'urine.
- De même les régimes riches en sodium.
- L'alcool freine l'absorption du calcium.
- Le bore minéral peut ralentir la perte de calcium osseux.
- L'exercice physique joue le même rôle, et représente l'un des facteurs les plus importants pour le maintien de la santé des os.

Sources de calcium

Exercice physique et apport modéré de protéines contribuent à protéger les os. Les personnes qui mangent végétarien et mènent une vie active ont probablement moins de besoins en calcium. Ceci dit, le calcium est un nutriment essentiel pour tout le monde, et il est important d'avoir chaque jour une nourriture qui en contienne beaucoup.

Le tableau ci-dessous, " Calcium dans l'alimentation ", indique la teneur en calcium de quelques plantes qui en sont d'excellents fournisseurs. D'un simple coup d'œil, on peut voir à quel point il est facile de couvrir ses besoins. Les plats proposés, eux, apportent chacun près de 1000 milligrammes de calcium.

CALCIUM DANS L'ALIMENTATION (en milligrammes)

| | |
|---|------|
| Riz complet (cuit, 1 tasse) | 20 |
| Pain complet (30 à 60 g, 1 tranche) | 133 |
| Tortilla aux céréales | 42 |
| Muffin anglais | 92 |
| Pâte à crêpes (1/4 de tasse ; 3 crêpes) | 140 |
| Pain pita (1 unité) | 18 |
| Pain de blé (1 tranche) | 18 |
| Farine de blé ordinaire (1 tasse) | 22 |
| Farine de blé spéciale (1 tasse) | 238 |
| Farine de blé complète (1 tasse) | 40 |
| Fruits | |
| Pomme (1, moyenne) | 10 |
| Banane (1, moyenne) | 7 |
| Figues sèches (10, 187 g) | 269 |
| Orange navel (1, moyenne) | 56 |
| Jus d'orange enrichi en calcium (226g) | 300* |
| Poire (1, moyenne) | 19 |
| Raisins secs (2/3 de tasse) | 53 |
| Légumes | |
| Brocolis (1 tasse, cuits, surgelés) | 94 |
| Choux de Bruxelles (8, cuits) | 56 |
| Purée de noix (1 tasse, cuite) | 84 |
| Carottes (2 moyennes, crues) | 38 |
| Chou-fleur (1 tasse, cuit) | 34 |
| Céleri (1 tasse, cuit) | 64 |
| Collards (1 cup, boiled, frozen) | 348 |
| Chou frisé (1 tasse, cuit) | 94 |
| Oignon (1 tasse, cuit) | 46 |
| Pomme de terre (1 moyenne, frite) | 20 |
| Laitue romaine (1 tasse) | 20 |
| Patate douce (1 tasse, cuite) | 70 |
| Légumineuses | |
| Haricots noirs (black turtle beans) | 103 |
| Pois chiches (1 tasse, conserve) | 78 |
| Great Northern beans (1 cup, boiled) | 121 |
| Haricots verts (1 tasse, cuits) | 58 |
| Petits pois (1 tasse, cuits) | 44 |
| Haricots rouges de Soissons (idem) | 50 |
| Lentilles (1 tasse, cuites) | 37 |
| Haricots de Lima (1 tasse, cuits) | 32 |
| Haricots Navy (1 tasse, cuits) | 128 |
| Haricots Pinto (1 tasse, cuits) | 82 |
| Haricots de soja (1 tasse, cuits) | 175 |
| Tofu (1/2 tasse, cru, ferme) | 258 |
| Haricots blancs végétariens à la sauce tomate (1 tasse) | 128 |
| Haricots Wax (1 tasse, conserve) | 174 |
| Haricots blancs (1 tasse, cuits) | 161 |

Source: J.A.T. Pennington, Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used. (New York: Harper and Row, 1989.) * selon la marque