

# KALCIJ, KALIJ, MAGNEZIJ

podatki o vrednosti parametrov za vodovodni sistem v upravljanju

## KRAJEVNE SKUPNOSTI TINJE

**KALCIJ:** Je peti najpogostejši v zemeljski skorji. Nujno je potreben za življenje organizmov, še posebej pomemben je v fiziologiji celice. **Kalcij je eden najpomembnejših mineralov v človeškem telesu. Vpliva na rast kosti in zob.** Od rojstva do odrasle dobe kosti hitro rastejo, za to pa potrebujejo veliko kalcija, **ki ga dobimo s hrano.** V prvih 5-6 letih življenja se vgradi v kosti vsak dan približno 100 mg kalcija, v obdobju pubertete pa 400 mg in več. Na koncu pubertete je zgrajeno 90 % maksimalne kostne mase. V tridesetih letih življenja je **izgradnja kostne mase končana.** Gostota kostne mase se v **odrasli dobi** začne **zmanjševati** pri moških in ženskah.

**Dnevna potreba po kalciju** za mladino od 16 leta, odrasle in nosečnice je 1000 mg kalcija. Te potrebe lahko hitro pokrijemo z **mlečnimi izdelki**, saj vsebujeta 2 decilitra mleka približno 240 mg kalcija, 50 g sira pa približno 500 mg.

**KALIJ:** Kalij je element, ki je potreben za normalno delovanje telesa. V telesu je najpogosteje prisoten v celični tekočini, kjer ima kot kation ključno vlogo pri vzdrževanju celičnih funkcij. Bogati viri kalija so predvsem živila rastlinskega izvora. **Največ ga je v oreških, fižolu, suhem sadju, avokadu, kakavu, špinači in sladkem krompirju.** Na nivo kalija v krvi morajo biti še posebej pozorni ledvični bolniki. Pomanjkanje kalija je redko, povzroči pa ga lahko jemanje nekaterih zdravil, kronična diareja in bruhanje, kaže pa se kot mišična oslabeledost ter motnje v delovanju srca.

**Dnevna potreba po kaliju** za odraslega človeka je, da dnevno zaužije vsaj 2.000 mg kalija, večje količine pa se priporočajo predvsem ljudem s povišanim krvnim tlakom in večjim tveganjem za srčno-žilne bolezni.

**MAGNEZIJ:** Magnezij je mineral, ki je nujno potreben za življenje. Vpliva na delovanje več kot 300 encimov, ki so udeleženi v biokemičnih reakcijah v organizmu, pri **presnovi** ogljikovih hidratov in maščob. Poleg kalcija je pomemben za normalno strukturo kosti in zob, pri delovanju živčnih in mišičnih celic, za prenos impulzov na živčno mišičnem stiku, izboljšuje delovanje srčne mišice, razširi srčno koronarno ožilje in vpliva na strjevanje krvi. Magnezij **znižuje maščobe v krvi** in ima pomembno vlogo pri preprečevanju srčnega infarkta.

Večino magnezija dobimo s prehrano iz **zelene listnate zelenjave**. Naravni viri so še: soja, sir, arašidi, orehi, oves, krompir v lupini, banane, avokado, rjavi riž in posušene marelice. Zelo bogat vir magnezija so alge. Precej ga je tudi v nekaterih mineralnih vodah.

**Dnevna potreba po magneziju** za mladino od 16 leta in odrasle znaša po priporočilih RDA od 300-400 mg, pri čemer **moški** potrebujejo nekoliko večje količine magnezija kot **ženske** zaradi večje mase skeleta. Za **otroke** do 4 leta se priporoča 80 mg in do 15 leta od 120-300 mg dnevno. Dnevna potreba pri **nosečnicah** znaša 350 mg in za **doječe matere** 390 mg dnevno.