

## PRESS CLIPPING SHEET

<b>PUBLICATION:</b>	Al Hayat
<b>DATE:</b>	14-May-2015
<b>COUNTRY:</b>	Egypt
<b>CIRCULATION:</b>	250,000
<b>TITLE :</b>	Limestone Balance in the Body
<b>PAGE:</b>	17
<b>ARTICLE TYPE:</b>	General Health News
<b>REPORTER:</b>	Staff Report

### الرصيد الكلسي في الجسم

■ كثير لا يحصلون على الرصيد الكلسي اللازم لهم، كي يحميهم من شر بعض الأمراض التي تترعرع في مرحلة الشيخوخة.

ويجب تأمين الرصيد الكلسي في الوقت المناسب، أي في الفترة التي تسبق الثلاثين للرجال وقيل سن الخامسة والعشرين بالنسبة إلى النساء، وأي تأخر في تأمين هذا الرصيد في الزمن المناسب، سيفتح الباب على مصراعيه أمام استيطان مرض هشاشة العظام الذي يحدث أكثر ما يحدث عند الجنس اللطيف لاعتبارات هرمونية.

والكلس هو المعدن الأكثر وجوداً في الجسم، وهو عنصر مهم للغاية لأن الإنسان في أمس الحاجة إليه لبناء الهيكل العظمي والأسنان، خصوصاً في مرحلة الطفولة. وفي فترة الطفولة، يحتاج الأطفال إلى الكلس والفيتامين د، وإذا لم ينل الطفل ما يلزمه منهما فإنه سيصاب حتماً، بمرض الكساح نتيجة هروب الكلس من الأمعاء من دون امتصاص، بسبب نقص الفيتامين د

الذي يشرف على التقاط الكلس من الأمعاء. ويحتوي الجسم على ١ إلى ١.٥ كيلوغرام من الكلس، تقطن نسبة ٩٩ في المئة منه في العظام والأسنان، وما تبقى يتوزع في سوائل وأنسجة الجسد المختلفة.

وتتمثل الوظيفة الأساسية للكلس في جسم الإنسان، في بناء العظام والأسنان، وتنصح الأم الحامل بزيادة الكميات المتناولة من الكلس، لأن أسنان الجنين تبدأ في التكون في الأسبوع الخامس من الحمل.

ويلعب الكلس دوراً حيوياً في مجالات عدة، فهو ضروري لانقباض العضلات وارتخائها، بما فيها عضلة القلب. وهو مهم لإجراء الكثير من التفاعلات الكيماوية في الجسم، ولتأمين الرسائل العصبية، إذ يشارك في تكوين الناقل العصبي الاستيل كولين، الذي يتولى مهمة نقل التنبيهات العصبية عند نقاط اتصال الأعصاب ببعضها البعض، كما عند نقاط اتصالها مع العضلات.