

Az ön csontjai egészségesek?

A tejben lévő kalcium hatékony védelmet nyújt a csontritkulás ellen!

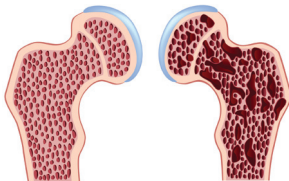
Hazánkban legalább 900 ezer embert érint az osteoporózis, azaz a csontritkulás, csontszövetünk kalciumhiány következtében fellépő anyagcsere betegsége. Dietetikusok és orvosok egyöntetűen alátámasztják: rendszeres tejfogyasztással a csontritkulás megelőzhető, ám a Tetra Pak Hungária által készített felmérés alapján mi, magyarok napi kalciumszükségletünknek mindössze 44%-át fedezzük tejből és tejtermékekből.

CSONTJAINK ÉS A KALCIUM

Csontszövetünk az ásványi anyagoknak, közöttük is elsősorban a kalciumnak köszönhető szilárdságukat. Szervezetünk azonban nem termel kalciumot, ezért azt táplálékokból kell magunkhoz venniünk, testtömegunktől függően naponta mintegy 1.000-1.500 mg mennyiségben. Ezt napi 0,5 liter tej ill. tejtermék fogyasztásával megtehetjük.

„A NÉMA KÓR”

Az osteoporózis olyan súlyos betegség, mely a szervezet kalcium- és D-vitamin hiánya miatt a csontok tömegének és mésztartalmának elvesztéséhez vezet. A folyamat kezdetben teljesen tünetmentes, ezért is nevezik „néma kórnak”, de a csontok a betegség során lyukacsossá, üregessé válnak, és nagyon könnyen eltörnek.



egészséges csont

csontritkulás

NŐKNÉL GYAKORIBB!

Az osteoporózis hazánkban a 60 év feletti hölgyek harmadát, valamint az 50 év feletti urak ötödét érinti. Az eltérés oka az, hogy menopauzában az ösztrogén hormonszint gyors csökkenése magas csonttömegvesztést okoz.



MIÉRT A TEJ?

Orvosok és dietetikusok is alátámasztják azt az ősidők óta ismert tényt, miszerint az emberi szervezet legkönnyebben a tehéntejből jut kalciumhoz, mivel a fehérje, a kalcium, az annak felszívódását segítő D vitamin, a foszfor, a tejszír és a tejcukor csak a tejben található meg együtt, a megfelelő arányban.

MILYEN TEJET VÁLASSZUNK?

A boltban kapható dobozos tejek mindegyike biztonságos és mindenki számára elérhető megoldást jelent a megfelelő kalciumbevitelhez. Rohanó világunkban az **UHT tej** egyik nagy előnye, hogy az ultra magas

hőmérsékletű kezelésnek* és az aseptikus csomagolásnak köszönhetően akár hónapokig is megőrzi a tej minőségét és tápláló kalciumtartalmát. Jó hír, hogy ma már a laktózérzékenységekben érintetteknek sem kell lemondaniuk a tejről, mert Magyarországon is egyre bővül a laktózmentes tejtermék kínálata.

Fogyasszunk minden nap tejet vagy tejterméket, hogy hatékonyan védhessük csontjainkat az osteoporózis ellen!

* Az UHT kezelés (ultra magas hőfokon történő hőkezelés) során rövid időre, 2-3 másodpercre 135 °C-ra hevítik a tejet. Ezután gyorsan lehűtik, így az összes mikroorganizmus elpusztul, és a tej szobahőmérsékleten akár 3-6 hónapig is eltartható.

