

ID: 2013-02-27-T-2277

Тезис

Иванова А.В.

«Умный» кальций или путь к здоровью

МОУ СОШ №94, г. Саратов

Научный руководитель: учитель химии высшей категории Журавлёва О. А.

Кальций относится к макроэлементам и играет огромную роль в обмене веществ и здоровье. Цель работы показать населению значимость элемента Са (кальция) в организме, предупредить и защитить от такого фактора, как недостаток кальция, предложить решения возникших проблем. Принято считать, что недостаток кальция больше характерен для людей в пожилом возрасте, и тут кроется самая опасная ошибка. Дело в том, что с годами теряя кальций и не уделяя внимания его восполнению, в пожилом возрасте мы получаем лишь закономерный результат такой халатности, а именно остеопороз. Как считают специалисты, недостаток кальция в организме провоцирует не только нарушение остеогенеза, но и появление порядка полутора сотен разных заболеваний. В их числе, сердечно - сосудистые заболевания, болезни почек, неврологические и нервные расстройства и многое другое. Вывод, который должен сделать человек, один: ежедневно в течение всей жизни употребляйте в пищу молочные продукты, сырые овощи, орехи и фрукты, поставляющие организму достаточное количество кальция и других элементов, необходимых для создания скелета и зубов.

В работе осуществляется комплексный подход к изучаемой проблеме, т.к. она содержит сведения не только по химии, но и по медицине, а так же экспериментальный материал, содержащий исследования о содержании ионов кальция в молоке, влиянии различных продуктов на обмен кальция, социологические исследования о влиянии кальция на состояние опорно-двигательного аппарата. Немаловажно, что в работе есть предложения по частичному решению проблемы: проконсультировать население в таких темах, как здоровое питание, способы лечения заболеваний связанных с недостатком различных веществ в организме, в том числе и Са (кальция), вред канцерогенных продуктов и их влияние на организм. Сделать более доступным лечение заболеваний связанных с опорно-двигательной системой.

Реализация: создать специальные государственные центры для лечения выше указанных заболеваний, хотя бы с расчётом 2 центра на область. Сделать более доступными препараты для лечения заболеваний и продвигать доступные всем народные средства. Создать места для прогулок людей с ограниченными в опорно-двигательной системе возможностями, снабдив их специальными установками (периллами) за которые люди могли бы держаться, облакачиваться при прогулке)

Ключевые слова

кальций, организм, недостаток, профилактика