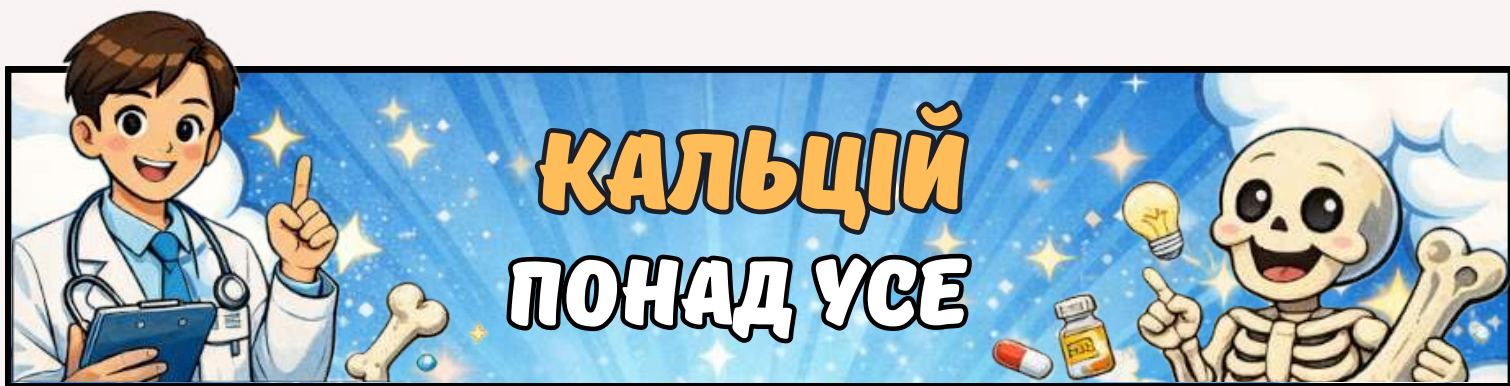




ВАШ СОН ЗАЛЕЖИТЬ ВІД КАЛЬЦІЮ

Запускає синтез мелатоніну.

Низький рівень Са здатен викликати порушення фази повільного сну та часті нічні пробудження.



КАЛЬЦІЙ — МІНЕРАЛ, ЯКИМ МОЗОК ДУМАЄ!



Потік **Са** у синапс регулює вивільнення нейромедiatorів. Без **Са** немає передачі сигналів у ЦНС → немає когніції, пам'яті та формування довготривалих синаптичних змін.

СЕРЦЕ ТА КАЛЬЦІЙ

Саркоплазматичний ретикулум вивільняє

Са → актин і міозин взаємодіють → серцевий м'яз скорочується.

При недостатній кількості **Са** порушується провідність імпульсу та знижується сила скорочення.



КАЛЬЦІЙ ЯК РЕГУЛЯТОР ГОРМОНІВ

Інсулін, окситоцин, вазопресин, катехоламіни — виходять із клітини шляхом **Са**-опосередкованого злиття везикул із мембраною.



Са — обов'язковий сигнал до екзоцитозу (виведенню речовин назовні).

АБИ УТРИМАТИ КАЛЬЦІЙ В КРОВІ ОРГАНІЗМ ЗДАТЕН ПОЖЕРТВУВАТИ КІСТКАМИ!



При дефіциті **Са** активується ПТГ (паратгормон) → остеокласти → демінералізація кістки. Організм нехтує структурою кістки заради підтримки стабільності **Са** у плазмі.