

Мы усваиваем с молоком матери не только первые навыки общения, но и... практически все необходимое в этот момент количество кальция, без которого невозможно нормальное развитие зубов и костей. Мы вырастаем, и молоко постепенно уходит из нашего повседневного рациона, а вместе с ним — и избыток так необходимого для организма кальция.

Горькая правда заключается в следующем: из всего кальция, потребляемого с пищей у взрослых усваивается только 25-30 %, в то время как у детей — до 70 %. Всасывание кальция происходит в тонком кишечнике и усваивается системой биологических регуляторов. Организм человека самостоятельно поддерживает баланс кальция — величину абсолютно необходимую для нормальной жизнедеятельности.

Согласно тексту, «горькая правда» для взрослых заключается в том, что

- 1) организм человека самостоятельно поддерживает баланс кальция
- 2) кальций усваивается системой биологических регуляторов
- 3) из всего кальция усваивается только 25-30%
- 4) человек усваивает с молоком матери первые навыки общения
- 5) всасывание кальция происходит в тонком кишечнике