

# KALSİYUM

written by Dr. Aydođan Lermi

Kalsiyum vücudumuzun önemli yapı taşlarından birisidir. Tüm hücreler kalsiyuma ihtiyaç duyar. Kemik ve dişlerimiz kalsiyumdan oluşur. Kalbimizin çalışması, sinir sisteminin ileti göndermesi, kaslarımızın kasılması ve kanımızın pıhtılaşması için kalsiyum gerekir.

---

## İYONİZE KALSİYUM

written by Dr. Aydođan Lermi

İyonize kalsiyum kanda proteinlere bağlanmadan serbestçe dolaşan kalsiyum miktarıdır.