magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 21. 4. 2015 | tep-dbe

Chybí vám energie? Zkuste hořčík

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Chybi-vam-energie-Zkuste-horcik__s10010x9072.html

Jste unavení a podráždění? Do všeho se musíte nutit, ale svůj stav přičítáte jen jarní únavě? Jestliže vás navíc občas trápí křeče, dává vám vaše tělo výstražný signál – doplňte hořčík.

Čechům rozhodně nehrozí nedostatek potravin. Naopak, mohou si vybírat. Přesto se mnozí nestravují správně – přijímají příliš mnoho soli, tuků a jednoduchých cukrů, vyhýbají se ovoci a zelenině. Své jídlo také nevhodně připravují, často je smaží nebo fritují.
Ve stravě jim pak **chybějí důležité minerální látky**. V rámci „Monitoringu dietární expozice člověka“ byl v roce 2012 hodnocen obvyklý příjem dvanácti nejdůležitějších minerálních látek. Jejich nedostatek byl zjištěn u **většiny české populace**.
Vyplynulo, že celý národ s výjimkou dětí mezi 4. a 6. rokem spojuje nízký příjem hořčíku. Nejnižší hodnoty byly zjištěny ve skupině dospívajících dívek mezi 15. – 17. rokem a u starších žen nad 60 let.

Vyšší příjem v těhotenství a během kojení

Dostatečný, vyšší příjem by si měly kontrolovat ženy také tehdy, pokud:

- **Jsou těhotné nebo kojí** – tělo má vyšší nároky na hořčík během prenatálního vývoje dítětě a při kojení batolete.
- **Používají hormonální antikoncepci** – zhoršuje se vstřebávání hořčíku do krve.
- **Jsou v menopauze** – hořčík zmírňuje nepříznivé příznaky menopauzy.

Hořčík je rytířem vašeho těla

Hořčík neboli magnesium je stopový prvek, bez kterého nemůžete být zdravý. Podílí se téměř **na všech procesech probíhajících v lidském těle**. Funguje jako komiksový hrdina. Jeho důležitost se ukrývá hlavně v **ochraně organismu** – působí jako antistresový, antitoxický, protialergický a protizánětlivý prvek. Jeho nepřítelem je opravdový záporák mezi potravinami, **alkohol**. Vstřebávání magnesia zabraňuje také cukr, bílá mouka, tuky nebo uzeniny.

Jak hořčík pomáhá:

- Podporuje funkci centrálního nervového systému.

- Vrací vnitřní vyrovnanost.
- Ovlivňuje srdeční rytmus a působí preventivně proti infarktu.
- Je nezbytný pro tvorbu ochranných látek.
- Hlavní roli hraje v procesech srážení krve, v činnosti střev, žlučníku a močového měchýře.

Hořčík se vyskytuje zejména v kostech a v zubech. Ve zdravém lidském těle by ho mělo být **neustále přítomno 30 gramů**. Nedostatek totiž vyvolává dlouhý seznam nepříjemných pocitů - ranní únavu, nespavost, noční pocení, bušení srdce, náhlé závratě, ztrátu rovnováhy, třes víček, padání vlasů, lámání nehtů, křeče, mravenčení v nohou, rychlou únavu, časté bolení hlavy a potíže s koncentrací.

Vyšší příjem u diabetiků a seniorů

Doporučený denní příjem se liší podle věku, pohlaví a zdravotního stavu. "*Hlídat by si jej měli **dospívající a mladí nebo diabetici**. Při diabetu pomáhá*

hořčík zpracovat organismu cukry a je přítomen při tvorbě inzulínu. Vyšší příjem se doporučuje například také při dlouhodobých průjmech. K jeho nadbytku naopak dochází při onemocnění ledvin," vysvětluje **dietoložka Karolína Hlavatá**.

Doporučená denní dávka hořčíku (mg/den)

VĚK	MUŽI	ŽENY
Kojenci		
0,3 měsíce	24	24
4-11 měsíců	60	60
Děti		
1-3 roky	80	80
4-6 let	120	120
7-9 let	170	170
10-12 let	230	250
13-14 let	310	310
Dospívající a dospělí		
15-18 let	400	350
19-24 let	400	310
25-50 let	350	300
51-65 let	350	300
nad 65 let	350	300
Těhotné		310
Kojící		390

Zdroj: Referenční hodnoty pro příjem živin. Společnost pro výživu. 2011

Kde hledat hořčík

Magnesium se ukrývá v **mase, sýrech i v potravinách rostlinného původu**. Doslova nabitá hořčíkem jsou různá **semena nebo luštěniny** – mák, hrách, fazole, sója, lískové a vlašské ořechy nebo ovesné vločky. Z nápojů je bohatým zdrojem **pražená káva**.

Obsah hořčíku v potravinách [mg/kg]

ananas	100 - 140	**mandle**	**2500**
artyčok	600	maso hovězí	170 - 250
banány	310 - 420	maso telecí	250
brambory	200 - 320	maso jehněčí	230
brokolice	200 - 240	maso kuřecí	130 - 290
cibule	70 - 160	maso slepičí	230
čaj černý	770	med	80
čočka	**2500**	mléko plnotučné	110 - 140
čokoláda mléčná	590 - 710	**pohanka**	**1600**
datle	400 - 430	pomeranče	110 - 140
droždí	**2300**	rajčata	110 - 180
hlávkový salát	150 - 290	rybíz červený	160
hrách	**1100 - 1300**	ryby	140 - 310

hrášek	380 - 410	rýže loupaná	260 - 430
chléb celozrnný	230 - 550	**sója**	**2400 - 2500**
jablka	35 - 70	sýry	170 - 550
jahody	120 - 170	špenát	420 - 770
játra vepřová	220 - 260	tvaroh	90
jogurt	140	vaječný bílek	110
káva pražená	**2400**	vaječný žloutek	140 - 150
květák	140	**vlašské ořechy**	**1300**
mák	**3900**	zelí	120 - 230
maliny	200 - 220		

Zdroje:

Zpráva o zdraví obyvatel České republiky

www.fzv.cz

www.prvky.com

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz