magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 7. 11. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Hořčík má klíčovou roli v lidském těle

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Horcik-ma-klicovou-roli-v-lidskem-tele__s10012x10289.html

Hořčík (magnezium) měkký kov stříbrné barvy a je jedním z nejvíce zastoupených minerálů v lidském těle. Minerály jsou látky, které neumí naše tělo vytvářet a musíme mu je pravidelně dodávat. Pro správné fungování našeho organismu je nezbytný, hraje klíčovou úlohu ve více než 300 reakcích lidského metabolismu.

Bez hořčíku není život

Udržuje rovnováhu tekutin, dodává energii buňkám, udržuje je zdravé a zpomaluje jejich stárnutí. Bez něj by nevznikala energie, nebyl by tedy ani pohyb a život. **Pomáhá udržovat normální funkci svalů a nervů, bez**

hořčíku svaly dostatečně nerelaxují a objevují se křeče. Má významný vliv i na srdeční činnost, udržuje stabilní rytmus a některé vědecké poznatky ukazují, že hořčík působí příznivě i v prevenci a léčbě srdečních chorob. Podílí se také na transportu cukrů do buněk, protože zvyšuje sekreci inzulinu a zlepšuje využití kyslíku v nich.

- **Kromě výše zmíněného**

- má protikřečový účinek
- zmírňuje únavu a zlepšuje myšlení a koncentraci
- je důležitý pro stavbu kostí, zubů a chrupavek
- působí proti demineralizaci kostí
- reguluje krevní tlak a hladinu cholesterolu
- pomáhá předcházet vzniku ledvinových kamenů
- působí proti zubním kazům

Máme ho dost?

Doporučená denní dávka hořčíku je 300 až 450 mg na osobu a den. Jeho potřeba se zvyšuje se stoupajícím věkem, v těhotenství a při kojení, při velké fyzické zátěži, při onemocnění srdce a při diabetu.

Vstřebávání hořčíku probíhá nejvíce v tenkém střevě a je ovlivňováno

dostatečným množstvím vitamínu D v organismu. Z množství přijatého hořčíku je účinně vstřebána přibližně polovina. Přebytečné magnesium je z těla vyloučeno stolicí, močí a potem. Schopnost vstřebávání může být negativně ovlivněno některými faktory v naší stravě a to zejména potravinami s vysokým obsahem vápníku, fosfátů, zinku, nedostatek vitaminů B1, B2, B6 nebo vysoký příjem tuků a sacharidů.

Co se děje, když ho máme nedostatek?

Velmi často se objevují svalové křeče, zejména v noci v lýtkách. Pokud večer hůře usínáme, ráno se budíme unaveni, pozorujeme u sebe problémy se soustředěním, na vině může být nedostatek magnesia. Dlouhodobý nedostatek hořčíku může způsobit i pokles imunity, časté migrény nebo deprese. Může se také zvýšit vypadávání vlasů, objevit osteoporóza, začnou se lámat nehty, častěji se objevují také zubní kazy. Bušení srdce, bolesti u srdce, brnění rukou a nohou, pocit slabosti končetin a pocit vyschlých úst také patří k příznakům nedostatku hořčíku v našem organismu.

Kde ho najdeme?

Pokud už spěcháte pro nějaký potravinový doplněk, klidně se zase posaďte. **Existuje totiž spoustu výborných zdrojů přírodního hořčíku, které**

můžeme využít. Hořčík obsažený v těchto zdrojích je navíc, na rozdíl od uměle vyráběných doplňků, vysoce vstřebatelný. Vstřebatelnost hořčíku závisí na prvku, se kterým je hořčík ve sloučenině, nejnižší vstřebatelnost mají oxidy hořčíku a naopak nejvyšší pak mají chloridy hořčíku.

- **Výbornými zdroji jsou**:

- dýňová semínka: 30 g = 45% DDD hořčíku
- špenát: 180 g = 39% DDD
- mandle: 30g = 30% DDD
- minerální voda Magnesia: 0,5l = 21% DDD

Mezi další potraviny s vysokým obsahem hořčíku patří mák a většina ořechů. Výborným zdrojem jsou luštěniny, droždí, pohanka a překvapivě i káva a čokoláda. Z živočišných zdrojů jsou na hořčík bohaté ryby, maso a vnitřnosti, z rostlinných artyčoky, květák, kapusta, rajčata, banány, datle, jahody nebo maliny. Mezi velmi dobré zdroje s vysokým obsahem tohoto minerálu patří celozrnné pečivo a těstoviny, některé mléčné výrobky a vejce. Více magnesia najdeme také v některých minerálních vodách. **Předávkování se při pestrém stravování bát nemusíte, pokud by k němu přeci jen došlo, tělo nadbytečný hořčík vyloučí močí.**

Protipólem hořčíku v těle je pak vápník

Jeho vysoké hodnoty mohou způsobit výkyvy v hladinách hořčíku. Neuváženou konzumací vápníku, například v rámci prevence či léčby osteoporózy bez vyvážené dávky vitamínu D a vitamínu K2, se vápník nedostane do pevných tkání a mimo hrozbu kalcifikace cév vám tak hrozí i nedostatek hořčíku.

Hořčík je dokonce jedním z mála minerálů, který se vstřebává kůží, takže ho můžete doplnit i tak, že se jím namažete, případně se v něm vykoupete!

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