



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 9. 8. 2022 | Susan Bowerman

5 důležitých látek pro naše zdraví. Přijímáte jich ze stravy dostatek?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/5-dulezitych-latek-pro-nase-zdravi.-Prijimate-jich-ze-stravy-dostatek__s10010x20355.html

Ovoce, zelenina, mléčné výrobky. To vše jsou potraviny, které by měly mít v našem jídelníčku své pevné místo. Nicméně řada z nás jich nekonzumuje dostatek, a tím své tělo ochuzuje o živiny, které jsou pro jeho správné fungování důležité. Které to jsou?



Hodně lidí jí více než je třeba, zároveň ale svému tělu nedodává dostatek živin. Často konzumujeme potraviny s vysokým obsahem kalorií, tuků a cukru, v nichž schází důležité vitamíny a minerály. Zároveň nejíme dostatek ovoce a zeleniny, které patří mezi nejbohatší zdroje těchto zdraví prospěšných látek.

Nízká konzumace mléčných výrobků zase může vést k nedostatku vápníku a vitamínu D.

Není tedy žádným překvapením, že vitamíny a minerály chybějící v jídelníčku mnoha z nás, jsou zejména ty, které se hojně vyskytují právě v ovoci, zelenině a mléčných výrobcích. Ruku na srdce, přijímáte dostatečné množství těchto pěti důležitých látek?

Vitamíny a minerály pro správné fungování těla

Vápník

Proč je důležitý: Nejvíce zastoupeným minerálem v lidském těle je právě vápník, který je uložen především v zubech a kostech. Většina lidí si uvědomuje, jak důležitý pro tyto části těla vápník je, má však i jiné funkce. Hraje důležitou roli v procesu svalových stahů, pomáhá regulovat srdeční tep a podporuje imunitní systém.



Kde ho najdeme: Ačkoli si většina lidí spojuje vápník především s mléčnými výrobky, které patří k nejbohatším zdrojům, najdeme ho také v listové zelenině, tofu, luštěninách a mandlích.

Vitamin D

Proč je důležitý: Vitamin D stimuluje vstřebávání vápníku a fosforu ze zažívacího traktu. Je proto nezbytný pro vývoj a zdraví kostí a zubů, kam jsou tyto minerály ukládány. Podporuje také zdravé fungování svalů a imunitního systému.

Kde ho najdeme: Naše tělo je schopné vitamin D samo vytvářet, pokud je vystaveno dostatku slunečního záření. Proto se vitaminu D někdy přezdívá „sluneční vitamin“. Mnoho lidí však nemusí mít slunečního záření dostatek, a to z mnoha důvodů. Přírodních zdrojů vitaminu D je pouze několik. Především jsou to tučné ryby, vaječné žloutky a játra. V mnoha zemích je o vitamin D obohacováno také mléko.

Draslík

Proč je důležitý: Draslík přispívá ke správnému fungování nervové soustavy, pomáhá k udržování zdravého krevního tlaku a podporuje extrakci živin z potravy. Všechny naše svaly včetně srdce navíc potřebují draslík ke správnému stahování.

Kde ho najdeme: Ovoce a zelenina jsou plné draslíku. Nejlepšími zdroji mezi ovocem jsou meloun, banán, avokádo, meruňky, citrusy a jahody. Ze zeleniny zase sáhněte po rajčeti, mrkvi, špenátu nebo brokolici. Dobrým zdrojem draslíku je rovněž mléko.

Kyselina listová

Proč je důležitá: Kyselina listová (či tzv. folát, což je forma, v níž se vyskytuje v potravě) je jedním z osmi B vitaminů potřebných k vytváření a údržbě buněk, a to především v období zvýšeného buněčného růstu. Proto je velmi důležitá její konzumace před a během těhotenství.



Kyselina listová slouží mimo jiné k vytváření genetického materiálu a červených krvinek.

Kde ji najdeme: Jak název napovídá, nejhojněji se vyskytuje v zelené listové zelenině. Najdeme ji rovněž v chřestu, brokolici, avokádu, citrusech či luštěninách a oříšcích.

Vitamin A

Proč je důležitý: Klíčovou funkcí vitamínu A je podpora zdravého zraku. Má ústřední funkci při přenosu signálů z oka do mozku. Vitamin A dále podporuje kožní a sliznicové membrány, které tělu slouží jako přirozená bariéra proti

infekcím. Přispívá rovněž ke zdravému fungování rozmnožovacího a imunitního systému.

Kde ho najdeme: Ve své aktivní formě, kterou naše tělo dokáže okamžitě využít, se vitamin A nachází v některých živočišných produktech jako vajíčka, játra nebo máslo. Většinu této důležité látky však získáváme prostřednictvím betakarotenu, který je v těle přeměněn na aktivní formu vitaminu A. Betakaroten je barvivo, které dodává ovoci a zelenině tmavě zelenou, žlutou a oranžovou barvu. Nachází se v barevných potravinách včetně mrkve, dýní, broskví, meruněk, papáji, sladkých brambor, brokolice a listové zeleniny.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: iamherbalifenutrition.com/category/health-and-wellness/

[mléčné produkty](#) [avokádo](#) [citrusy](#) [draslík](#) [jogurt](#) [kyselina listová](#) [listová zelenina](#)
[luštěniny](#) [ořechy](#) [ovoce](#) [potraviny bohaté na vápník](#) [rajčata](#) [sýry](#) [UV záření](#)
[vápník](#) [vitamin D](#) [vitaminy a minerály](#) [zdraví](#) [zelenina](#)

Copyright © 2024

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