Product placementO výživě 14. 11. 2023 | redakce Vím, co jím

Magnesium. Proč je tak důležité a jaká forma hořčíku je nejlepší?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Magnesium.-Proc-je-tak-dulezite-a-jaka-forma-horciku-je-nejlepsi__s10010x20686.html

Neradi říkáme o hořčíku, že je nejdůležitějším minerálem, jelikož to budí dojem, že jiný prvek v lidském těle tak důležitý není – což není pravda. Dlouhodobě bychom neměli v lidském těle postrádat žádný minerál. Hořčík však patří k těm nejdůležitějším zejména proto, že se podílí jako faktor na stovkách enzymatických reakcí a také proto, že ho má většina populace nedostatek.

Nároky na tento minerál se zvyšují spousty faktory. Životní prostředí, fyzické a psychické vytížení, stres, různé nemoci, třeba i hlasitá hudba a mnoho dalšího. V dnešní době už vám řekne každý sportovec, že bere hořčík. Pokud ne, stejně časem začne (možná po tomto článku).

Proč užívat hořčík? Kvůli křečím? Jistě, to ví skoro každý, že **nedostatek hořčíku způsobuje křeče**. Také díky křečím většinou začneme hořčík doplňovat, jelikož jsou nepříjemné a dají nám jasně najevo, že je něco špatně. Nedostatek hořčíku má však spoustu dalších projevů, o kterých ani většina z vás neví.

Na hořčíku jsou totiž závislé svalové kontrakce a relaxace, neurologické funkce, metabolismus ATP, tvorba kostí a mnoho dalšího. Z toho plyne, že dalšími projevy mohou být třeba psychická nepohoda, bolesti hlavy, brnění končetin, srdeční arytmie, nespavost…

Schválená zdravotnická tvrzení

- Hořčík přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání
- Hořčík přispívá k elektrolytické rovnováze
- Hořčík přispívá k normálnímu energetickému metabolismu
- Hořčík přispívá k normální činnosti nervové soustavy
- Hořčík přispívá k normální činnosti svalů
- Hořčík přispívá k normální syntéze bílkovin
- Hořčík přispívá k normální psychické činnosti
- Hořčík přispívá k udržení normálního stavu kostí
- Hořčík přispívá k udržení normálního stavu zubů

- Hořčík se podílí na procesu dělení buněk

Jaký je doporučený denní příjem?

Je stanovený průměrně něco **okolo 380 mg**. Pro ženy se udává méně, pro muže naopak více. Jako obecné doporučení nám tohle stačí. Spousta aktivních jedinců nebo jiných osob vystavujících se faktorům, které zvyšují nároky na hořčík, bude potřeba tohoto minerálu přijmout mnohem více, stejně tak tomu často bývá u těhotných žen, kdy se jejich potřeba hořčíku zvýší. **Denní příjem je tedy hodně individuální.**

Kde najdeme hořčík

Hořčík je součástí mnoha potravin. Jsou to maso, listová zelenina, luštěniny a obiloviny, mléčné výrobky i některé minerální vody přirozeně obsahují vyšší množství hořčíku. Každopádně málo kdy přijmeme skutečně dostatečné množství. Záleží, co máme za jedince, jaký je jeho jídelníček, kvalita potravin atd.

Hořčíků je na trhu spousta. Jaký si mám vybrat?

Vybírejte formy, které tělo vstřebává ve vysokém množství. **Nejlépe vstřebatelné jsou chelátové vazby a dobře vstřebatelné i organické formy.** Nepořizujte anorganické formy hořčíku, protože jsou pro tělo minimálně využitelné a mohou vyvolávat obtíže.

- **Vyhněte se těmto formám:** Hydroxid hořečnatý, Uhličitan hořečnatý, Oxid hořečnatý, Síran hořečnatý. Všechno to jsou anorganické formy, které nepoužívejte pro doplňování hořčíků. V jiných zemích se používají pro nějaké vedlejší problémy (zácpa, pálení žáhy, špatné trávení…)
- **Nejlépe vstřebatelné formy: Bisglycinát, Malát, Citrát, Orotát, Taurát, Treonát, Glukonát**. Tyto formy mají navíc určité specifické účinky. Všechny tyto formy je **vhodné užívat společně s B-komplexem**, který využití hořčíku podporuje.

Kdy užívat hořčík

Obecně nejlépe v pozdních hodinách večer nebo brzy ráno. Záleží to na formě hořčíku, takže si to více rozebereme u jednotlivých ukázek. A více také

na www.fitness007.cz.

MARTFUEL MAGNESIUM BISGLYCINATE - Nejlepší forma hořčíku s vynikající vstřebatelností. Bisglycinát má vstřebatelnost a využitelnost o cca 80 % vyšší než jiné formy, proto je hořčík v chelátové vazbě nejlepší forma hořčíku. Navíc každá kapsle obsahuje doporučenou denní dávku vitamínu B6, který je nezbytný pro optimální využití hořčíku. Vitamín B6 ještě více zvyšuje vstřebatelnost a poskytuje rychlejší úlevu od symptomů nedostatku hořčíku.

100% MAGNESIUM BISGLYCINATE - Obsahuje hořčík ve formě vysoce využitelného bisglycinátu hořečnatého. Tato forma reprezentuje minerály v chelátových vazbách. Výhodou minerálů je to, že jsou elektricky neutrální a lépe se dostávají v nezměněné podobě na místo určení v organizmu. Tato inovovaná je navíc ochucena výhradně přírodním aromatem a ze 100 % slazena extraktem z rostliny stévia.

MAGNESIUM BISGLYCINATE V KAPSLÍCH - Magnesium bisglycinate chelate buffered = patentovaná synergní kombinace, která z hlediska vstřebatelnosti jen těžko hledá konkurenci! Základ tvoří pufrovaný chelát hořčíku (pufrovaný bisglycinát hořečnatý) v synergní kombinaci s kyselinou citronovou a oxidem hořečnatým. Vše v perfektně vyváženém poměru.

MAGNESIUM MALATE - Organická sloučenina hořčíku a kyseliny jablečné – jablečnan hořečnatý. Díky této symbióze je hořčík pevně svázán s kyselinou jablečnou, což můžeme označit jako minerál v chelátové vazbě. Kyselina jablečná má pozitivní vliv na trávení a vstřebávání živin. Dále je tato kyselina známá díky svým schopnostem regulovat hladinu kyselosti v těle a tím podporovat optimální funkci zažívacího systému. Hořčík malát má spíše energizující účinky, proto jej doporučujeme užívat ráno.

MAGNESIUM CITRATE - Jedna z nejrozšířenějších a běžně dostupných lepších forem hořčíku. Jedná se o vysoce vstřebatelnou formu magnesia, ale v případě dlouhodobějšího užívání může některým jedincům způsobovat nadýmání. Tento hořčík užívejte nejlépe brzy ráno s jídlem v kombinaci s B-komplexem

MAGNESIUM COMPLEX - Supreme Magnesium Complex je komplexní směs hořčíku s obsahem tří různých forem – bisglycinátu, citrátu a malátu. Využijete tak benefity všech forem naráz.

Připraveno ve spolupráci s Fitness007, partnerem mobilní aplikace Aktivně a zdravě.

Zdroj obrázků v textu: se svolením Fitness007.cz

Aktivně a zdravě aplikace hořčík nedostatek hořčíku vitaminy a minerály zdraví zdroje hořčíku

---

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