magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 28. 3. 2013 | dpe

Minerální látky v našem těle

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mineralni-latky-v-nasem-tele__s10010x7626.html

Jsou nezbytnou složkou při růstu a metabolismu a jsou důležité i pro vedení nervových vzruchů. Protože si je tělo neumí vytvořit samo, přijímá je z potravy a z vody.



Mnohé minerální látky hrají důležitou úlohu v prevenci civilizačních onemocnění. Naše tělo bez nich zkrátka nemůže fungovat dobře, přestože jich máme pouze asi 3 procenta celkové hmotnosti. **V důsledku špatného stravování trpí mnoho lidí nedostatkem některých důležitých minerálních látek, především zinku, železa a vápníku.**

Pozor si ovšem musíme dát i na nadbytek minerálních látek. Jejich nadměrný přísun může být nebezpečný. Vždy proto užívejte jen takové dávkování, které vám doporučí lékař nebo nutriční poradce.

Podle množství, které potřebujeme, dělíme minerální látky na **minerály** (denní potřeba se pohybuje řádově ve stovkách miligramů až v gramech) **a stopové prvky** (naše tělo jich potřebuje denně řádově miligramy nebo mikrogramy). Vedle množství přijímaných minerálních látek hraje velkou roli i jejich vzájemný poměr. Je nutné si uvědomit, že věk, pohlaví a životní prostředí potřebu minerálních látek rovněž ovlivňuje. Například snížení množství jídla kvůli redukci hmotnosti nebo konzumace velkého množství rafinovaných potravin může způsobit dočasný nedostatek minerálních látek.

Vědecký výbor pro potraviny Evropského společenství zveřejnil tabulku s příjmem minerálních látek (najdete ji např. na www.eufic.org).

Minerální látka	Zdroj	Užitek	Nedostatek	Nadbytek	Zajímavost

vápník	mléko, mléčné výrobky, tmavě zelená zelenina, malé konzervované ryby s kostí	kosti, zuby, srážlivost krve, nervové přenosy	zakrnělý růst, křivice, osteoporóza, křeče	postižení ledvin	k lepšímu vstřebávání vápníku napomáhá vitamin D
chlorid	sůl	tvorba žaludeční šťávy, pomáhá udržovat acidobazickou rovnováhu a rovnováhu tekutin	není znám	zvracení	naše tělo ztrácí chlorid při nadměrném pocení nebo průjmu
magnézium	celozrnné obiloviny, ořechy, zelenina	svalová kontrakce, vývoj kostí, aktivace enzymů, podílí se na syntéze bílkovin a DNA	nízký krevní tlak, slabost	nevolnost, zvracení, hypertenze	hořčík může pomoci zmírnit migrény a snížit krevní tlak
fosfor	maso, drůbež, ryby, mléčné výrobky, celozrnné výrobky, sušené ovoce	napomáhá tvorbě kostí a zubů	slabost, demineralizace kostí, ztráta vápníku	snižuje hladinu vápníku v krvi	
sodík	šunka, slanina, sýr, polévky, sůl	pomáhá udržovat správnou funkci nervů a svalů, udržuje vodu v těle	svalová únava, závratě, nevolnolst, apatie, snížená chuť k jídlu,	zvracení a hypertenze	denní spotřeba sodíku je až 4000 mg! Chcete-li snížit jeho příjem, využívejte místo soli k dochucení jídla bylinky a koření
chróm	droždí, pivo, arašídy, přírodní hnědý cukr, červená řepa, arašídy	je důležitý pro správný metabolizmus cukrů a tuků, pomáhá stabilizovat hladinu krevního cukru a tlumí chuť na sladké		přílišný nadbytek může vést k poškození jater a ledvin	
kobalt	maso, mořské plody, mléčné výrobky	je součástí vitamínu B12	není zaznamenán		
měď	maso, korýši, sušená zelenina, itná voda, kakao	podílí se na vstřebávání železa, vyskytuje se v řadě enzymatických cyklů nezbytných pr osprávnou funkci životních pochodů	anémie (chudokrevnost), menší odolnost vůči infekci		pro uchování mědi vařte jídlo v minimálním množství vody a co nekratší možnou dobu
fluorid	pitná voda, čaj, zubní pasty	pomáhá předcházet zubnímu kazu	kazivost zubů		

jód	mořské ryby, korýši, olej z trescích jater a mléka, jodizovaná sůl	nezbytný pro normální funkci štítné žlázy	struma (zvětšení štítné žlázy)		
železo	libové maso, sušené ovoce, obiloviny, zelenina	součást hemoglobinu a kostní dřeně, pro obnovu krvinek	bledost, slabost, dušnost, menší odolnost vůči infekcím, apatie, lhostejnost	příliš vysoká dávka železa může vést k cirhóze jater	pro lepší vstřebávání jezte potraviny bohaté na vitamin C
mangan	rostlinná strava, hrášek, olivy, borůvky, špenát, ořechy	růst kostí a šlach, syntéza komplexních sacharidů a bílkovin	dlouhodobý nedostatek manganu v potravě vede především k problémům v cévním systému	negativně působí na nervovou soustavu	
molybden	mléko, luštěniny, játra, ledviny,celozrnné obiloviny, listová zelenina	je nezbytný pro správné fungování běžných životních funkcí, prevence zubního kazu	anémie (chudokrevnost), kazivost zubů		
selen	ořechy, vnitřnosti, mořské ryby	chrání buňky před oxidačním poškozením, stimuluje imunitní systém	svalová slabost, kardiomyopatie	střevní potíže, nervové poruchy,	
zinek	vejce, luštěniny, celozrnné obiloviny, játra, tmavé maso, mléko, dýňová semena	antioxidant, nezbytný pro zdravý růst, rozmnožování a činnost imunitního systému, zvyšuje stabilitu inzulínu v krvi	porucha růstu, kožní léze, letargie, poruchy imunity, pomalé hojení ran	horečka, nevolnost, zvracení, průjem, poruchy krve	

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