magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 25. 6. 2018 | tla

Fosfor je prospěšný partner vápníku, ale i zrádce

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Fosfor-je-prospesny-partner-vapniku,-ale-i-zradce__s10012x11011.html

Jedním z nejrozšířenějších minerálů v těle je fosfor. Společně s vápníkem je velmi důležitý pro stavbu kostí a zubů. Také je nepostradatelný pro energetický metabolismus, tedy látkovou přeměnu. Bez něj by naše tělo prostě zdravě nefungovalo, avšak jeho přemíra mu rovněž neprospívá. Kde si na něj dát pozor?



Určitý poměr mezi fosforem a vápníkem v organismu je nutný k tomu, aby se vápník správně vstřebával. **„Ideální poměr fosforu a vápníku je tři ku dvěma. Když je vyšší ve prospěch fosforu, vápník se vstřebává hůře,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Nebezpečí ukryté v kolách

- **Obávat se toho, že budeme trpět nedostatkem fosforu**, se podle dietoložky **nemusíme.**

Naopak západoevropský styl jídelníčku podle ní nahrává právě vyššímu obsahu tohoto minerálu v těle. Nachází se hlavně v mléku, mléčných výrobcích, mase, ve vnitřnostech, v rybách. Obsahují ho ale také ořechy luštěniny, dýňová semena. **„Z rostlinných zdrojů je ale špatně využitelný,“** dodává dietoložka.

Velké množství ho je ve formě kyseliny fosforečné v kolových nápojích. **„Fosforečnany se používají také jako tavící soli do tavených sýrů. Právě v těchto potravinách se skrývá nebezpečí,“** varuje Karolína Hlavatá.

Jelikož **zvýšený příjem fosforu může mít za následek odvápňování kostí,** jsou tyto potraviny nevhodné zejména pro děti, které se teprve vyvíjejí, ale i pro seniory, kteří naopak často trpí osteoporózou. **„Na nadbytek fosforu v potravě by si měli dávat pozor především lidé s onemocněním ledvin,“** dodává dietoložka.

Dva mléčné výrobky denně

Jak zajistit ideální poměr fosforu a vápníku v těle? Při zdravém stravování na tom není nic složitého. **„Musíme tělu dodat dostatek vápníku, tedy alespoň minimálně jednu dvě porce mléčných výrobků denně, a zbytečně nepít velké množství kolových nápojů. Přehánět bychom to neměli ani s tavenými sýry, i když v současné době už nebývají takovým rizikem, protože řada výrobců již používá jiné tavící soli než na bázi fosforečnanů,“** říká Karolína Hlavatá.

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