



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 2. 5. 2019 | Mgr. Alena Vídeňská

Co potřebují tvé kosti? Na vápník myslí každý den

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Co-potrebuji-tve-kosti-Na-vapnik-mysli-kazdy-den__s10012x19235.html

Dostatek vápníku – to jsou pevné kosti a zuby, ve kterých je uloženo jeho největší množství. A pevné kosti, to je pohyb, síla a mobilita těla. Vápník se v našem organismu podílí na spoustě důležitých funkcí a je to nejvíce zastoupený minerál v našem těle.



Pevné kosti? To chce (hlavně) pohyb

Nejen díky správné výživě, která je bohatá na vitamíny a minerály, ale i pravidelným pohybem přispíváme našemu zdraví. O silné kosti se stará i

pravidelný pohyb. Díky němu se naše kosti stávají pevnější. Každá fyzická námaha **pomáhá v těle uvolnit více minerálů**, tím se kosti zahušťují, jsou silnější, s menším rizikem zlomenin.

Avšak nejen pohybem člověk je živ, a proto se musí dbát i na **dostatečný přísun kvalitní potravy**, která obsahuje látky prospěšné pro náš organismus. Vápník je pro naše tělo velice důležitý, a proto si jeho hladinu náš organismus hlídá.

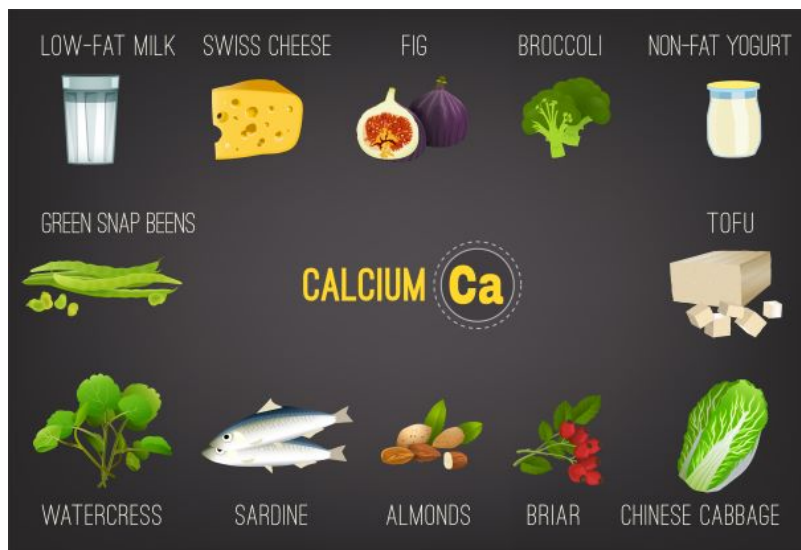
- Pokud je příjem vápníku nízký, musí si ho organismus obstarat někde jinde. A to právě **z našich kostí**, kde se tedy obsah vápníku zákonitě sníží a výsledkem může být bohužel **řidnutí kostí**.
- Během života se potřeba vápníku mění. Jiná je **v mládí, u těhotných, či seniorů**.

Jaké potraviny zařadit do jídelníčku?

Jistě jste slyšeli o **mléčných výrobcích a sýrech**, které jsou bohatým zdrojem tohoto minerálu, ale i vitamínu B12, D a bílkovin. Existují ovšem i **zdroje z rostlinné sféry** naší planety, které jsou vápníkem doslova nadupané. Může jím být mák, kysané zelí, konopná a chia semínka, fazole, sója, květák, růžičková kapusta, kedlubna či brokolice.

„Využitelnost vápníku z rostlinných zdrojů je bohužel **výrazně nižší** než z mléka a mléčných výrobků – kvůli vyššímu obsahu vlákniny, která vstřebávání vápníku ovlivňuje negativně. Vápník můžeme také (společně s vitamínem D) získat třeba **ze sardinek ve vlastní šťávě,**“ doplňuje nutriční terapeutka Jitka Laštovičková

Vápník – družný kamarád



Více než otázkou, z jakých potravin vápník získat, bychom se ale měli zabývat, **s čím vápník kombinovat**, aby došlo k jeho vstřebání a využití v organismu. Nerozlučným kamarádem vápníku by se měli stát **vitamín D a K2, hořčík, zinek.**

Nejdůležitější funkcí vitamínu K2 je **zajištění pohybu vápníku v našem těle.** Podporuje ukládání tohoto minerálu v kostech a zubech, mimo jiné může i

chránit před vznikem tumorů. Pokud nám chybí vitamín K2, může se začít vápník **ukládat v měkkých tkáních a cévách**, a naopak dochází k minimálnímu uložení právě do kostí. Což rozhodně nechceme.

Zdrojem vitamínu K2 je:

- Vejce a máslo
- Fermentované potraviny (kysané zelí a kvašená zelenina)
- Sýry (gouda, brie)

„Děčko“ s vápníkem také úzce spolupracuje a ovlivňuje právě jeho vstřebávání z potravy. Jeho nedostatek tedy může stát za vznikem **osteopenie**. Proto bychom neměli zapomínat ani na něj.

- Zdrojem je **nejen sluneční záření**, ale i tučné mořské ryby, ementál a gouda, olej z tresčích jater, houby a žloutky, mléko a mléčné výrobky.

Zdravá strava nadevše

Neměli bychom zapomínat, že vstřebávání vápníku také ovlivňuje celková skladba našeho jídelníčku.

- Přehnané solení, nadměra konzumace cukru a sladkostí, kávy a alkoholu

má na náš organismus **negativní dopad**.

Také ale výrazně nadměrný příjem bílkovin a nápojů s obsahem **kyseliny fosforečné** (cola, kofola, aj.), negativní vliv vysokého množství vlákniny na vstřebávání vápníku...

Proto bych se držela jednoduchého pravidla - **vyvážená racionální strava** je cestou k pevnému zdraví.

Copyright © 2024

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