magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 30. 4. 2019 | Mgr. Alena Vídeňská

Chcete-li být víc „v pohodě“ - doplňte si hořčík

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Chcete-li-byt-vic-,,v-pohode---doplnte-si-horcik__s10012x19236.html

Hořčík neboli magnesium je jeden z nejdůležitějších minerálů, kterým bychom naše tělo měli pravidelně zásobovat. Podílí se na řadě reakcí v organismu, uvolňuje svalové napětí a celkově přispívá k lepší psychické pohodě. Přezdívá se mu také „srdeční minerál“, jelikož příznivě působí na činnost našeho srdce.

Dostatečný příjem hořčíku je zásadní pro správné fungování našeho těla. Ačkoliv se může zdát, že hořčíku je všude spousta, **většina populace trpí jeho nedostatkem**, při kterém není možné optimálně fungovat.

Intenzivní zemědělství, zvýšená spotřeba živočišných bílkovin a tuků, nadbytek

vápníku, antikoncepce, antibiotika, chemické přísady v jídlech, stres, vysoká konzumace výrobků z bílé mouky a cukru. To vše jsou negativní faktory, které **ovlivňují vstřebávání hořčíku v našem těle**.

- Negativní dopad na vstřebávání hořčíku mají **kupodivu i tyto faktory**: vysoké množství vlákniny nebo lipidů ve stravě, potraviny bohaté na vápník, vyšší příjem zinku nebo fosforu.

Hořčík přitom potřebuje každá buňka našeho těla a je na něm **závislá spousta reakcí**, které v organismu probíhají. Jedná se například o výrobu energie, syntézu proteinů, stažení a uvolnění svalů, regulaci nervového systému, hořčík **zlepšuje využití kyslíku v buňkách** a posiluje trávení.

Více jak polovina „zásob“ hořčíku je v našem těle **uložena v kostech**. Zbytek je rozložen do svalů, měkkých tkání a také v krvi.

Sportujete nebo trpíte depresemi?

Zastoupení hořčíku ve stravě hraje nezastupitelnou roli pro sportovce. Během cvičení totiž tělo spotřebovává až **o 20 % více hořčíku** než organismus v klidovém stavu. Hořčík pomáhá odbourávat kyselinu mléčnou ze svalů, takže nás další dny nemusí trápit **svalová únava**.

Špatná nálada, chmury mohou postihovat osoby, jejichž tělo právě hořčíkem zrovna neoplývá. Správné doplnění hořčíku prý podle některých odborných studií **může zlepšit průběh těchto psychických stavů**.

Cukrovkáři, osoby s vysokým krevním tlakem, ženy trpící PMS, „bolehlavci“, nebo i ti, kterým se **opakovaně vrací záněty**, by měli svoji pozornost zkoncentrovat na dostatečný a kvalitní přísun hořčíku, jehož dostatek může v těchto případech **pozitivně působit na jejich zdraví**.

Jsem pořád tak unavený….

- Rychlá únava, časté bolesti hlavy, problémy s koncentrací, bušení srdce, svalové křeče, padání vlasů, lámavé nehty, nespavost a ranní únava.

To vše mohou být **náznaky našeho těla**, kterými nám říká, že potřebuje doplnit tak důležitý hořčík.

Jak vyřešit nedostatek hořčíku?

Zkuste nejen upravit jídelníček a vyřadit nežádoucí složky potravy, tj. vyřadit potraviny bohaté na energii, ale **chudé na živiny** – jako jsou např. sladkosti, jídla rychlého občerstvení, instantní jídla… Zaměřte se na zvýšení konzumace potravin, které na hořčík bohaté jsou. Doporučená denní dávka hořčíku by se měla pohybovat **okolo 300 mg**. Tuto hodnotu bychom měli brát jako orientační, jelikož se jeho

potřeba zvyšuje u osob ve vyšším věku, těhotných a kojících, osob s vysokou fyzickou zátěží, při onemocnění srdce, diabetu, aj.

Z čeho čerpat hořčík?

- **Luštěniny**: čočka, fazole, sója, hrách
- **Obiloviny**: quinoa, hnědá rýže
- **Ořechy a semena**: dýňová semínka, kešu, mandle, para a vlašské ořechy
- **Ovoce**: banán, ananas, borůvky, broskve, datle, fíky
- **Zelenina**: mangold, špenát, brokolice, artyčoky, brambory
- Maso a mléčné výrobky
- Kakao

> „Pokud nemáme dostatek hořčíku, nevyužijeme správně ani vitamín D – hořčík totiž pomáhá při jeho přeměně **z neaktivní formy na aktivní**. Hořčík můžeme doplnit i prostřednictvím vhodné minerální vody, příjemný je nám také jeho vysoký obsah v kakau – takže kvalitní hořká čokoláda je v malém množství určitě vhodná, “ doplňuje nutriční terapeutka Jitka Laštovičková

Hořčík je samozřejmě možné přijímat i ve formě potravinových doplňků. Pokud

ale máte možnost, preferujte **raději přirozenou formu**. Pravidelně zařaďte do stravy výše uvedené potraviny a konzumujte je každý den. Vaše tělo se vám jistě odvděčí.

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