

Horčík patrí medzi základné minerály, ktoré potrebujeme nielen pre zdravé nervy a srdce, ale aj pre každú bunku nášho tela.

Minerál NA UPOKOJENIE

Horčíkový jedálny lístok

ODBORNÍCI NA ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL A VÝŽIVU TINA ZLATOŠ TURNEROVÁ A VLADO ZLATOŠ ODPORÚČAJÚ NAPRIKĽAD TAKÝTO DENNÝ STRAVOVACÍ REŽIM S VYSOKÝM OBSAHO M MAGNÉZIA:

Raňajky: Vo vode varené ovsené vločky so škoricou, maslom, orechmi, syrom cottage a trochou medu.

Desiata: Jogurt alebo banán.

Obed: Zeleninový listový šalát s parmezánom, orechmi a morčacím steakom opečeným na kokosovom oleji.

Olovrant: Celozrnné pečivo s rukolou, syrom (eidam alebo parmezán) a olivovým olejom.

Večera: Vo woku dusená zelenina (artičky, hrášok, mrkva, petržlen, cuketa, brokolica) s parmezánom a orechmi.

Kedy je vhodné siahnuť po magnéziu v tabletkách? Ak trpíte únavou, kŕčmi alebo dlhodobo užívate hormonálnu antikoncepciu. Výživové doplnky s obsahom magnézia sú vhodné aj pri športovej alebo akejkoľvek zvýšenej záťaži. V lekárni si môžete vybrať magnéziu buď v čistej forme, alebo v kombinácii s vitamínom B6 a kalcium. Naopak, o horčík nás oberajú niektoré druhy antibiotík, močopudných prostriedkov, prehŕňadiel, analgetík a liekov proti rakovine.

Magnézium v bunkách

Ióny magnézia sa do buniek dostávajú rôznou rýchlosťou podľa toho, o aký typ bunky ide. Do pečene, srdca lebo sleziny prenikajú v priebehu niekoľkých hodín, svalové, kostné bunky a červené krvinky v sebe menia koncentráciu horčíka pomalšie, ide o dni až týždne. Zmena koncentrácie magnézia mení aj zloženie iných iónov. Jeho významné zníženie vedie k zníženiu draslíka a naopak, k vyššej koncentrácii vápnika a sodíka.

PREJAVY NEDOSTATKU HORČÍKA

rýchla únava ● časté bolesti hlavy
● problémy s koncentráciou ● väčšia
náchylnosť na stres a depresie ● tras
viečok ● svalové kŕče ● padanie vlasov,
lá mavé nechty.

KDE SA NACHÁDZA

POTRAVINA	OBSAH HORČÍKA V MG NA 100 G
Para orechy	377,4
Kešu oriešky pražené	271,6
Mandle	275,1
Tuniak, tepelne upravený	63,5
Parmezán	40,0
Špenát, tepelne upravený	87,2
Sójové bôby	60,0
Artičoky	60,0
Cornflakes	136,1
Ovsené otruby	235,1
Pohánková múka, celozrnná	250,8
Pšeničná múka, celozrnná	138,3

3 OTÁZKY PRE ODBORNÍKA



ODPOVEDÁ ZDENĚK ZADÁK, VEDÚCI CENTRA PRE VÝSKUM A VÝVOJ Z FAKULTNEJ NEMOCNICE V HRADCI KRÁLOVÉ.

1 Nedávno ste realizovali výskum,

podľa ktorého až tretina Slovákov trpí nedostatkom horčička. Akí ľudia sú najviac ohrození?

Riziko nedostatku horčička sa zvyšuje so stúpajúcim vekom, u osôb nad 50 rokov dokonca niekoľkonásobne. To však neznamená, že mladší ľudia

nedostatkom horčička netrpia. Práve naopak – i u nich bol jeho nedostatok výskumom preukázaný. K ďalšej rizikovej skupine patria ľudia, ktorí majú BMI vyššie ako 25. Možno teda predpokladať, že nedostatok horčička v organizme sa spája aj s nezdravým životným štýlom a výskytom obezity.

2 Čím je podľa vás nedostatok horčička najviac spôsobený?

Súvisí to najmä so stravovaním. V súčasnosti je prítomnosť horčička v strave na spodnej hranici. Je zaujímavé, že napríklad v jablkách sa ho dnes nachádza o 50 % menej ako v 80. rokoch. Veľké

množstvo horčička sa z potravín stráca technologickým spracovaním. Denný príjem magnézia by mal byť približne 400 až 420 mg u mužov, tehotných alebo dojčiacich žien. Ostatné ženy by mali prijímať okolo 300 až 320 mg.

3 Ako by sme mali prijímať túto minerálnu látku?

Horčičk sa vstrebáva v tenkom čreve, preto je jeho dopĺňanie dôležité formou vhodnej stravy. Nájdete ho napríklad v strukovinách, čerstvej listovej zelenine, orechoch, morských rybách či banánoch. Prirodzeným a dostupným zdrojom sú aj minerálne vody bohaté na horčičk.

OCHRANA SRDCA

Viacere medicínske výskumy dokázali, že magnézium hrá dôležitú úlohu pri regulácii krvného tlaku, je preto kľúčový pri prevencii srdcovo-cievnych ochorení. Jeho nedostatok môže spôsobiť také metabolické zmeny, ktoré vedú k vyššiemu riziku srdcového infarktu alebo porážky.

Najedzte sa magnézia

Najlepšie je prijímať horčičk prirodzenou formou. Zdravý stravovací režim, ktorý nám dodá dostatok tejto minerálnej látky, by mal obsahovať pohánku, mandle, morské riasy, špenát, zelenú listovú zeleninu, celozrnné výrobky a banány. Aj väčšina orieškov obsahuje dostatok horčička, ich nevýhodou však je, že obsahujú veľa tuku, preto by sme ich mali konzumovať len umiernené. Ešte lepšie ako zo stravy sa horčičk vstrebáva z tekutín. Preto je vhodné zaradiť do pitného režimu minerálne vody bohaté na magnézium, ktoré majú nízky obsah sodíka. Pitie alkoholu, kávy a čierneho čaju naopak horčičk odbúrava. Vhodná nie je ani strava bohatá na cukry a tuky, lebo zhoršuje jeho vstrebávanie.

TEXT: KATARINA LEŠKOVÁ
FOTO: FOTOLIA

10 zázrakov, ktoré dokáže horčičk

1. Bojuje s únavou a vyčerpaním, pomáha vyrovnávať sa so stresom a prispieva ku kvalitnému spánku.
2. Podporuje koncentráciu, mentálnu aj fyzickú výkonnosť.
3. Upokojuje nervový systém tým, že vplýva na pôsobenie serotonínu, látky, ktorá je v našom organizme zodpovedná za dobrú náladu a pocity uvoľnenia. Dokáže zmierniť depresie.
4. Prispieva k rastu a zvýšenej sile svalovej hmoty. Odstraňuje svalové kŕče, napríklad po cvičení alebo počas spánku. Pôsobí ako prevencia proti svalovej horúčke.
5. Zmierňuje príznaky predmenštruačného syndrómu.
6. Prospieva kostiam, lebo stimuluje hormón kalcitonín, ktorý znižuje riziko osteoporózy.
7. Pomáha udržiavať v slinách zdravú rovnováhu fosforu a vápnika, čím chráni naše zuby.
8. Podporuje hydratáciu organizmu, pomáha telu vyrovnávať sa so stratou tekutín.
9. Podporuje prácu enzýmov, ktoré riadia dôležité chemické reakcie v organizme.
10. Obnovuje a regeneruje bunky, podieľa sa na procese ich delenia.

INZERCIA

BP-130585

BIOSIL plus
Osvedčený a obľúbený pre pevné vlasy a nechty

Prispieva k udržiavaniu

- normálneho stavu vlasov
- nechtov • pokožky

NATUR VITA

BIOSIL plus

Dávkovanie: 1 tableta denne
Odporúčaná cena 3,30 €
Balenie obsahuje 60 tabliet

Dostanete v lekárňach za priaznivé ceny

Viac informácií na www.happytrade.sk Výživový doplnok