

# Stavitelia kostí a zubov majú v tele ešte ďalšie ú

Minerály nám chutia! Pri správnej zostave jedálnečky sa ich nedostatku nemusíme obávať.



## Zrnká hodné zlata

**Hoci je náš organizmus dokonalý, minerálne látky si vyrobiť nedokáže. Preto ich musíme prijímať formou potravy. S konzumáciou niektorých to však nepreháňajme!**

**S**polu s vitamínmi patria minerálne látky medzi prídavné alebo ochranné živiny, pričom úžitok nám dokážu prinášať len ruka v ruke. Predstavme si obyčajnú kuchynskú váhu – na jednu misku naukladáme pomaranče plné vitamínu C a na druhú rovnako veľa železa. Pokiaľ sa hmotnosť jednej alebo druhej misky zmení, rovnováha sa naruší. Tú sa snaží naše telo udržiavať, lenže ak nemá k dispozícii minerály, nevyužije naplno vitamíny, hoci ich môže mať aj nadbytok. V prípade minerálnych látok je teda náš jedálny lístok alfou a omegou. „Minerály delíme na makroprvky, ako sú sodík, draslík, vápnik, fosfor, horčík, chlór a siera. Ich denná potreba je stovky miligramov až gramy. Potom sú to stopové prvky, ako železo, jód, fluór, chróm, kobalt, meď, selén, zinok či mangán, ktorých

denná potreba je v mikrogramoch až miligramoch,“ objasnila nám MUDr. Jana Babjaková, PhD. zo Združenia pre zdravie a výživu.

### Minerály sú v ľudskej továrni cenní pomocníci

Keďže spomínaná denná potreba minerálnych látok je nevelká, pestrou stravou si ich dokážeme zadovať toľko, koľko potrebujeme. Ich zdrojom sú tiež minerálne a pitné vody. „Minerály sú dôležité látky, ktoré sa podieľajú na výstavbe kostí a zubov, približne 83 percent z celkového množstva minerálov je práve súčasťou kostí,“ konštatuje MUDr. Jana Babjaková. Ako zdôraznila, na starosti však majú minerály aj ďalšie procesy v našej jedinečnej továrni. Vytvárajú tkanivá, podmieňujú neustá-

ly tlak v telesných tekutinách, čiže regulujú metabolizmus. Aktivujú činnosť hormónov a enzýmov (bielkovín).

### Sodík potrebujeme, ale bez draslíka pácha veľké škody

Zdrojom sodíka sú najmä solené potraviny, zdrojom draslíka cereálie, ovocie a orechy. Tento tandem minerálov sa uplatňuje najmä pri prenose nervových vzruchov a pri sťahovaní svalstva. „Za optimálny sa považuje pomer sodíka a draslíka v strave 4:3,“ hovorí odborníčka. Soľ

môže byť nad zlato, lenže ak je jej v tele priveľa, pácha škody. „Zatážuje obličky a zvyšuje hodnoty tlaku krvi. Soľ a slané potraviny pravdepodobne prispievajú aj k vzniku nádorov žalúdka. Novšie štúdie naznačujú, že pri nadmernom prijímaní sodíka a nedostatočnom prijímaní draslíka hrozí vyššie riziko úmrtia z akýchkoľvek príčin.“

### Vápnik a fosfor sú dvojkom pre pevné kosti

Obe minerálne látky sa nachádzajú prevažne v kostnom a zubnom tkanive. Mlieko, mliečne výrobky, listová zelenina, strukoviny a orechy nás zásobujú vápnikom. Fosfor obsahujú najmä živočíšne potraviny. „Nadmerný príjem tukov, kyselina fytová, kyselina šťavelová a nadmerné solenie znižujú vstrebávanie vápnika. Napopak, jeho vstrebávanie podporuje vitamín D, hlavne živočíšne bielkoviny a laktóza, čiže mliečny cukor,“ vymenúva MUDr. Jana Babjaková. Organizmus dokáže lepšie

### VEDELI STE?

● Obyvatelia amazonských pralesov prijímajú iba 200 mg sodíka denne a prakticky netrpia vysokým krvným tlakom, nepoznajú ani iné srdcovo-cievne ochorenia. Na porovnanie, napríklad obyvatelia USA skonzumujú denne v priemere až 3 400 mg sodíka! Lekári pritom zdôrazňujú, že ak si chceme zachovať zdravé srdce a cievy, šetriť soľou sa oplatí. Denná spotreba by nemala presiahnuť u dospelých jednu čajovú lyžičku, čo je 2 300 mg sodíka. Nízka spotreba sodíka nás bude časom chrániť aj pred osteoporózou.



**O STOPOVÝCH PRVKOCH V KOCKE**

**NA ČO SLUŽIA?**

• **JÓD** – podporuje činnosť štítnej žľazy, jeho zdrojom je soľ a morské ryby.



• **FLUÓR** – dôležitý na vývoj zubov, jeho zdrojom sú ryby, zelenina, mäso

• **CHRÓM** – udržiava hladinu cukru v krvi, zdrojom je mäso, ryby, vajička



• **KOBALT** – podporuje vstrebávanie železa a jódu, zdrojom sú arašidy, syry, chlieb



• **MEĎ** – hrá úlohu pri krvotvorbe, jej zdrojom sú strukoviny, ovsené vločky



• **SELÉN** – spomaľuje proces starnutia, zdrojom sú vnútornosti, maslo, ryby, orechy



• **ZINOK** – zvyšuje imunitu, podporuje hojenie rán, zdrojom sú semenka tekvice, dary mora, kvasnice, syry



• **MANGÁN** – dôležitý pre využitie vitamínov i na tvorbu bielkovín, zdrojom sú olivy, špenát, čučoriedky



využiť vápnik zo živočíšnej než z rastlinnej potravy. Viac vápnika však napríklad získame z kelu a zo sójových bôbov ako zo špenátu, cvikly či obilnín. „Detský organizmus vstrebe z potravy 80 až 90 percent vápnika, kým dospelý len 10 až 30 percent. Nedostatok vápnika u detí zapríčiňuje krivicu, u dospelých mäknutie kostí.“

**Silné železo si dobre rozumie s vitamínom C**

V tele máme asi 4 až 5 gramov tohto stopového prvku. Hrá kľúčovú úlohu pri transporte kyslíka, je súčasťou krvného farbiva hemoglobínu a myoglobínu vo svaloch. Asi 30 percent

železa si naše telo ukladá do zásob v pečeni a v kostnej dreni. „Zdrojom látky je mäso, vnútornosti a vajička. Organizmus dokáže využiť 10 až 30 percent železa zo živočíšnej potravy. Z rastlinnej potravy, ako je listová zelenina, sušené ovocie, strukoviny, však len 1 až 5 percent,“ zamýšľa sa odborníčka. Vstrebávanie železa podporuje vitamín C, ale kofeín, vláknina, taníny – triesloviny, proces zhoršujú. „Nedostatok železa sa prejaví poklesom jeho zásob v tele, znížením obsahu krvného farbiva. Môže sa skončiť málokrvnosťou, oslabením imunity. Denne by mal dospelý človek skonzumovať 12 až 18 miligramov železa, tehotné ženy až 28 miligramov,“ uzatvára MUDr. Jana Babjaková.

Foto: ISIFA (1), Fotostila (8)



**ŽELEZO plus**

s vitamínom B12 a kyselinou listovou  
Prispieva

- k normálnemu energetickému metabolizmu
  - k tvorbe červených krviniek a hemoglobínu
  - k normálnej funkcii imunitného systému
  - na zníženie únavy a vyčerpanosti
  - k prenosu kyslíka v tele
- odporúčaná cena 3,50 €  
• balenie obsahuje 60 tabliet



**HORČÍK 60 mg**

má v organizme najviac funkcií

- prispieva k normálnemu metabolizmu
  - podieľa sa na všetkých procesoch našich buniek
  - ovplyvňuje činnosť svalov, zníženie únavy a vyčerpanosť
- odporúčaná cena 2,20 €  
• balenie obsahuje 60 tabliet



**DRASLÍK**

pokiaľ jete menej zeleniny – dopĺňajte draslík

- patrí k najdôležitejším prvkom v organizme
  - pomáha vytvárať rovnováhu v bunkách
  - prispieva k udržaniu normálneho krvného tlaku, nervovej sústavy a činnosti svalov
- odporúčaná cena 2,20 €  
• balenie obsahuje 60 tabliet



Viac informácií na [www.happytrade.sk](http://www.happytrade.sk)

Výživové doplnky dostanete v lekárňach za priaznivé ceny

Dováža: **HAPPY TRADE** spol. s r.o.  
M. M. Hodžu 10, 960 01 Zvolen, tel. 00421/907/686 880  
Vyrába: **NATURVITA** a.s.  
Veselá 227, 763 15 Slušovice, Česká republika

INZERCIA