

CO VÍTE O MINERÁLNÍCH LÁTKÁCH?

Minerální látky jsou důležitou složkou lidské výživy, ač nemají žádnou energetickou hodnotu, pro organismus jsou nezbytné. Tělo si je nedokáže samo vytvořit a je proto odkázáno na jejich příjem potravou a vodou.

Minerální látky se rozdělují podle množství potřebného pro člověka:

- Makroelementy – denní potřeba je vyšší než 100 mg - vápník, hořčík, sodík, draslík, fosfor, chlor, síra.
- Stopové prvky – ačkoliv by se mezi stopové prvky měly zařazovat pouze ty minerální látky, jejichž denní potřeba se pohybuje řádově v µg, často se jako stopové prvky označují i mikroelementy, jejichž denní potřeba může dosahovat až několika desítek miligramů – železo, mangan, zinek, měď, chróm, selen, molybden, fluor, jód.

Vybrané makroelementy a stopové prvky si rozebereme podrobněji.

VÁPNÍK

- funkce: stavební materiál kostí, zubů, důležitá složka svalů, význam pro svalovou činnost a srážlivost krve
- nedostatek: osteoporóza, paradentóza, poruchy srdečního rytmu, křeče ve svalech, závratě, migrény, poruchy krevní srážlivosti a únava
- nadbytek: nechutenství, zácpa, psychické změny, horečka
- zdroje: mléko a mléčné výrobky, ořechy, ryby, tmavě zelená zelenina, ovoce, chléb

HOŘČÍK

- funkce: činitel antistresový, antitoxický, protialergický, protizánětlivý, utišuje nervový systém, ovlivňuje srdeční rytmus, je nutný pro tvorbu ochranných látek, má úlohu v procesech srážení krve, v činnosti střev, žlučníku a močového měchýře
- nedostatek: ranní únava, nespavost, noční pocení, bušení srdce, náhlé závratě, ztráta rovnováhy, třes víček, padání vlasů, lámavé nehty, křeče, „mravenci“ v nohou, citlivost na změny počasí, časté bolení hlavy a potíže s koncentrací
- nadbytek: dojit by k němu mohlo u onemocnění ledvin, kdy je poškozena vylučovací funkce. Nadužívání hořčíku snižuje vstřebávání železa ze střev.
- zdroje: mák, fazole, sója, lískové ořechy, ovesné vločky, sýry, ryby a drůbež

SODÍK

- funkce: je důležitý pro udržení osmotického tlaku a iontové síly tělních tekutin.
- nedostatek: slabost, nízký krevní tlak, nejistota, ztráta pocitu žízně. Při vysokých ztrátách sodíku (nadměrné pocení), pokud nejsou vyrovnány zvýšeným příjmem, se objevují svalové křeče, bolesti hlavy a průjemy.
- nadbytek: otoky, vysoký krevní tlak, žízeň, křeče
- zdroje: kuchyňská sůl, masné a rybí výrobky, sýry (plísňové, bílé, tavené aj.), slané oříšky, bramborové lupínky, chléb, dehydrované polévky, minerální vody a glutaman sodný

DRASLÍK

- funkce: je důležitý pro mezibuněčnou výměnu, funkci enzymů. Zvýšená potřeba je po chirurgických zákrocích, při redukčních dietách, průjmech, při chronických onemocněních zažívacího traktu a nadměrném pocení.
- nedostatek: křeče ve svalech, zpomalení pohybu střev, poruchy srdečního rytmu, nervového systému
- nadbytek: svalová ztuhlost
- zdroje: bílé fazole, hrách, vlašské ořechy, mandle, rozinky, brambory, špenát, rybíz, sušené švestky a paprika

ŽELEZO

- funkce: nezbytný pro krve tvorbu, má význam pro růst a vývoj dětí, imunitu, výkonnost, termoregulaci, je součástí řady enzymů
- nedostatek: způsobuje nedostatek červených krvinek, což se projevuje bledou a nezdravou pokožkou, bolestmi hlavy, únavou, mdlobnými stavy, poruchami trávení (zácpa, nadýmání), poruchy imunity, stavy slabosti, dělením nehtů a bolavými ústními koutky. Také vliv na vývoj mozku ještě nenarozeného dítěte.
- nadbytek: po požití vysoké dávky se objeví bolest břicha, potíže s trávením, průjem až zvracení. Dlouhodobě vysoké dávky mohou znamenat zvětšení, cirhózu, rakovinu jater.
- zdroje: maso, především vnitřnosti jako játra, srdce a slezina, dále luštěniny, pивní kvasinky, celozrnné výrobky, listová zelenina, brokolice, růžičková kapusta, houby, jahody. Železo v živočišných zdrojích se vstřebává lépe z rostlinných zdrojů. Vstřebávání železa lze zlepšit společnou konzumací vitamínu C. Naopak zhoršené vstřebávání způsobují potraviny obsahující šťavelany, neboli oxaláty (čokoláda, špenát, reвен), tříslovinu tanin (káva, čaj, kakao, kola, červené víno), nadužívání vápníku, či hořčiku.

ZINEK

- funkce: důležitý pro stovky enzymů, nezbytný pro tvorbu bílkovin a nukleových kyselin, účastní se tvorby insulínu, důležitý pro normální růst, vývoj reprodukčních orgánů, normální funkci prostaty a hojení ran a popálenin
- nedostatek: zhoršení hojení ran, u dětí může dojít ke zpomalení růstu a v těžkých případech k opoždění pohlavního vývoje a vzniku malého vzrůstu. Těžký a dlouhodobý nedostatek zinku může vyvolat kožní poruchy jako je vypadávání vlasů, vyrážky nebo záněty kůže či ústní dutiny.
- nadbytek: bolest břicha, potíže s trávením, průjem až zvracení
- zdroje: semena dýně, pšeničné otruby a klíčky, většina hub, ořechy, fazole, hrách, čočka, kakao, libové maso, játra, ryby, mléko, vaječné žloutky

SELEN

- funkce: antioxidant = působí proti volným radikálům z okolního prostředí a tím snižuje možnost vzniku rakoviny, zvyšuje imunitu, pomáhá chránit játra, pomáhá zlepšovat elasticnost pleti, v těhotenství podporuje zdravý růst a vývoj plodu
- nedostatek: kardiovaskulární problémy, náchylnost k srdečním a plicním chorobám, ke vzniku nádorových buněk, rychlejší stárnutí pokožky a předčasná tvorba vrásek
- nadbytek: dávky nad 900 mikrogramů/denně jsou již toxické, mohou vyvolat poruchy trávení, vypadávání vlasů, změny nehtů a deprese

- zdroje: ořechy (hlavně para ořechy), vnitřnosti, mořské ryby, zrna, kvalitní celozrnné pečivo, vejce, ovesné vločky, brokolice, fazole

JÓD

- funkce: nezbytný pro funkci štítné žlázy, tělesný a duševní vývoj, pro metabolismus živin, také zlepšuje kvalitu kůže, vlasů, nehtů a zubů

- nedostatek: projevuje se nedostatečnou funkcí štítné žlázy, nesoustředěností, zvýšenou únavností, zpomalením reflexů, pocitem chladu v končetinách, suchostí kůže, zácpou, chudokrevností, zvýšením tělesné hmotnosti až tvorbou volete. U žen se mohou dostavit poruchy menstruačního cyklu, problémy s početím či neschopnost donosit dítě, u plodu a dětí do 3 let pak poruchy vývoje a růstu mozku.

- zdroje: višně, třešně, mořská sůl, sůl s jódem, minerální vody, mořské řasy, mořské ryby, vejce, brokolice, citron, špenát, žampion, hrách, čokoláda, pórek, polníček, mrkev

Doporučení:

Měli bychom konzumovat pestrou stravu, čerstvé a málo technologicky upravené potraviny. Vyhýbat bychom se měli nadměrné spotřebě alkoholu, cukru a tuku. V každém případě je nutné vyvarovat se jakýchkoliv extrémů – jakmile přijme tělo velmi málo nebo naopak velmi mnoho minerálů, může totiž nastat extrémní reakce. Potom dochází buď k onemocnění z nedostatku některého minerálu, nebo k otravě z nadbytku.

Obecně lze říci, že pokud se budeme držet zásad pestré stravy a budeme konzumovat např. libové maso, celozrnné výrobky, ovoce, zeleninu, oříšky, mléčné produkty, tak nám nedostatek minerálních látek nehrozí. Potom není nutná konzumace doplňků stravy.

Zdroje:

<http://www.bezpecnostpotravin.cz>

<http://www.vyzivaspol.cz/mineralni-latky/>

<http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/tipy-zdrave-vyzivy/Mineralni-latky-v-nasem-tele>

<https://cs.wikipedia.org>

<http://www.fzv.cz/mineralni-latky-ve-vyzive>

<https://www.celostnimediceina.cz>