

Miért fontosak az ásványi anyagok táplálkozásunkban?

A változatos, minden élelmiszercsoportot megfelelő arányban tartalmazó étrenddel (OKOSTÁNYÉR®) tehetünk a legtöbbet azért, hogy minden ásványi anyagot elegendő mennyiségben vigyünk be a szervezetünkbe és megelőzzük a hiánytünetek, -betegségek kialakulását. Étrend-kiegészítőket akkor szükséges alkalmaznunk, ha orvosunk vagy dietetikusunk javasolja személyre szabottan valamilyen fokozott igény kielégítése érdekében. Nézzünk meg néhány ásványi anyagot részletesebben, hogy ezek mire valók és milyen élelmiszerekből tudjuk fedezni a szükségletünket!

Az egyik legfontosabb a kalcium, ami a fogak és a csontok épségéért felel, de szerepe van az izmok és az idegrendszer működésében és a vérnyomás szabályozásában is. A kalcium az emberi szervezetben legnagyobb mennyiségben megtalálható ásványi anyag, hiszen a csontok tömegéből 0,75-1,2 kg tiszta kalcium. A kalcium-foszfát kristályok adják a csontok és a fogak keménységét, amíg a szabadon



maradó kalciumnak döntő fontossága van az izmok, az idegrendszer, a véralvadás és néhány enzim működésében. Az összetétel és a felszívódás szempontjából a legjobb kalciumforrásaink a tej és a tejtermékek. Növényi eredetű élelmiszereinkből a kalcium kevésbé hasznosul, de van például a sötétzöld leveles zöldségekben, a hüvelyesekben és az olajos magvakban is. Hiányában a gyermekeknél a fejlődés, kifejezetten a csontok növekedésének zavara, mentális zavarok, az idegrendszer és az izmok fejlődésének problémái léphetnek fel.

Felnőtteknél izomgöcsök, a csontok törékennyé válása, korai csonttritkulás alakulhat ki. A gyermekek még növésben vannak, folyamatosan fejlődik a csontozatuk, ezért náluk kiemelten figyeljünk a megfelelő kalciumellátottságra.

A magnézium többek között az ideg- és izomrendszer, valamint a szív megfelelő működéséért felelő ásványi anyag, melyhez kifejezetten élvezetes étkezéssel hozzájutni, hiszen legfőbb forrásai például, a teljes kiőrlésű, teljes értékű gabonák, a hüvelyesek, az olajos magvak, az étcsokoládé és a banán is. Ha azonban kevés magnézium kerül a szervezetünkbe, olyan kellemetlenségekkel járhat, mint a fáradékonyság, idegrendszeri problémák, ingerlékenység és az anyagcsere-zavarok, szerepelhet a tünetek között az izomgörcs és a hányinger is.

A vas is egy nagyon fontos ásványi anyagunk, hiszen az oxigént szállítja a vérünkben. Hiánya vérszegénységet okoz. Látható

tünetként a vashiányos ember sápadt, fáradékony és szellemi képességei csökkennek, hajhullás is jelentkezhet.

A vas hasznosulását érdekes módon a szervezetben már meglévő vas mennyisége is szabályozza: ha a vasszint elegendő, kevesebb szívódik fel, ha kevés, akkor a szervezet törekszik rá, hogy több vasat tudjon felvenni a táplálékokból. A vas az állati



eredetű élelmiszerekből jobban hasznosul, mint a növényekből, viszont a C-vitamin jelenléte segíti a felszívódását. Több olyan tényező is van, ami rontja: a már említett C-vitamin hiányán kívül a teákban

található csersavak, a gabonafélékben lévő fitátok és az egyébként magas vastartalmú sóskában, spenótban lévő oxalátok, amelyek oldhatatlan vegyületet képeznek a vas egy részével és nem engedik felszívódni. Az, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozásban mindennek megvan a maga szerepe – persze a megfelelő mennyiségben és arányban – mi sem bizonyítja jobban, minthogy a vörös húsok több vasat tartalmaznak, mint a fehérek és a máj is kiemelt vasforrás. Fogyasszuk ezeket az érvényben lévő táplálkozási ajánlásnak, az OKOSTÁNYÉR®-nek megfelelő mennyiségben és rendszerességgel, friss zöldségekkel vagy gyümölcsökkel együtt, hiszen ezek C-vitamintartalma segíti a vas felszívódását.

A cikk a szerencsi GYERE® Program szakmai irányítójának, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének lektorálásával jött létre. A program a Nestlé az Egészséges Gyerekekért támogatásával valósul meg.