

AKTUÁLNA TÉMA =

VÁPNIK

Čo to ten vápnik vlastne je, prečo je pre nás dôležitý a kde sa ho nachádza najviac sa dočítate v našej aktuálnej téme. S ňou súvisí aj súťaž :)))

Aká, to sa dozviete po prečítaní nasledujúcich riadkov. Odmena šikovných súťažiacich určite neminie...

ČO JE VÁPNIK ???

Vápnik je minerál, ktorý sa z veľkej časti nachádza v našich kostiach a zuboch. Dôležitý je tiež napríklad pre činnosť srdca, nervov, svalov ale aj pri zrážaní krvi.

KEDY HO POTREBUJEME VIAC???

V období, keď je bábätko ešte v maminom brušku, pre deti a mládež vo vývine ale nesmú na neho zabúdať ani seniori, aby predišli rednutiu kostí.

ČO SA STANE, AK MÁME VÁPNIKA

MÁLO ???

Jeho nedostatok sa prejaví odvápnením kostí, vzniká osteoporóza, začínajú sa kaziť zuby, vzniká paradentóza. Môžu nastať problémy s trávením, nervozita a poruchy nervovej sústavy, prípadne bolestivé kŕče v končatinách.

Pozor si dávajte aj na potraviny, ktoré urýchľujú odbúravanie vápnika z kostí. Do tejto skupiny patrí napríklad kofeín, fajčenie, alkohol a nadmerné solenie ale patrí tu i užívanie nadmerného množstva živočíšnych bielkovín či jednoduchých cukrov.

KDE JE VÁPNIKA NAJVIAC???

Mohlo by nám napadnúť, že vápnika je najviac v mlieku a mliečnych výrobkoch.

Pre niekoho bude možno prekvapením, že to tak nie je !

Vápnik je vysoko využiteľný napríklad v sezame a morských riasach. Dobrá kombinácia spolu s horčíkom sa nachádza v ovocí a zelenine. Naopak v kravskom mlieku je veľa vápnika a málo horčíka, preto je ťažšie využiteľný !!!



1. MAK

Tento malý zázrak je bohatý nielen na bielkoviny ale aj na vápnik. Dokonca vápnika má až 12krát viac ako mlieko.

Okrem toho obsahuje aj iné minerály, ktoré napomáhajú vstrebávaniu vápnika.



2. SEZAMOVÉ SEMIAČKA

Konzumujte nasypané na šalátik alebo vo forme tahini pasty (používa sa napríklad do cícerovej nátierky). Je to veľký zdroj vápnika !!



3. ZELEROVÁ A PETRŽLENOVÁ VŇAŤ, PAŽÍTKA



Obsahujú veľké množstvo vápnika a okrem toho aj iných minerálov, napríklad draslíka a železa, vitamínu C, B a E. Navyše podporujú trávenie a pôsobia blahodárne na obličky.

4. CHIA SEMIENKA



Obsahujú až 5krát viac vápnika ako mlieko. Dokonca je ľahšie stráviteľný ako ten z mlieka a to preto, že v semienkach chia sa nachádza aj bór, ktorý podporuje vstrebanie vápnika v tele.

5. BROKOLICA

Je považovaná za jednu zo superpotravín práve pre vysoký obsah rôznych vitamínov a minerálnych látok. Obsahuje aj ďalšie látky, ktoré pomáhajú vstrebať čo najviac vápnika.

6. LISTOVÁ ZELENINA

Najmä kapusta a kel sú bohaté na vápnik.



7. SARDINKY

Jedna plechovka sardiniek obsahuje až 35% dennej odporúčanej dávky.

8. ŠOŠOVICA A FAZUĽA

Strukoviny patria medzi najzdravšie potraviny rastlinného pôvodu a práve napríklad biele fazule obsahujú veľké množstvo vápnika.



NA ZÁVER

- Jedzte potraviny bohaté na vápnik hlavne v období rastu a dospievania, v období tehotenstva ale aj v zrelom veku.
- Jedzte pestro.
- Využívajte sezónnu zeleninu a ovocie, hlavne domáce druhy.
- Jedzte ovocie a zeleninu každý deň.
- Vyznávajte zdravý životný štýl...