

12.2 Výživové okénko - minerální látky

Minerální látky jsou **důležité živiny, které vaše tělo potřebuje pro správné fungování**. Na rozdíl od vitamínů jsou to anorganické látky, které najdeme v zemi, vodě a potravinách. Jsou nezbytné pro mnoho důležitých funkcí, jako je stavba kostí a zubů, regulace nervů, tvorba červených krvinek a udržení rovnováhy tekutin v těle. Některé minerální látky potřebujete ve větším množství, jiné, tzv. stopové prvky, pouze v malých dávkách, ale jejich přítomnost je stále velmi důležitá pro vaše zdraví.

Vyvážená a pestrá strava je nejlepší způsob, jak tělu zajistit dostatek minerálních látek. Pokud jich tělo nemá dostatek, mohou vzniknout zdravotní problémy, proto je důležité dbát na jejich pravidelný příjem.

Hlavní minerální látky

Vápník je nejrozšířenějším minerálem v těle. Je důležitý pro silné kosti a zuby, pomáhá při srážení krve a správné funkci svalů a nervů. Najdete ho v mléčných výrobcích, zelené listové zelenině, sardinkách a některých potravinách obohacených o vápník. Jeho nedostatek může vést k problémům s kostmi a svalovými křečemi.

Fosfor je druhý nejhojnější minerál v těle a tvoří důležitou část kostí a zubů. Podílí se na tvorbě energie a DNA. Najdete ho v mase, rybách, mléčných výrobcích a celozrnných potravinách.

Hořčík pomáhá tělu při více než 300 různých procesech, jako je tvorba bílkovin, funkce nervů a regulace krevního tlaku. Najdete ho v ořechách, semenech, celozrnných výrobcích, listové zelenině, banánech a avokádu. Nedostatek může způsobit svalové křeče, únavu a problémy se srdcem.

Draslík udržuje rovnováhu tekutin v těle, snižuje krevní tlak a podporuje správnou činnost svalů. Najdete ho v banánech, bramborách, pomerančovém džusu a rybách. Jeho nedostatek může způsobit svalovou slabost a nepravidelný srdeční rytmus.

Sodík (obsažený například v soli) pomáhá udržet rovnováhu tekutin a správně fungující svaly a nervy. Jeho nadměrný příjem ale může vést k vysokému krevnímu tlaku, proto je dobré omezit příjem soli. Najdete ho ve zpracovaných potravinách a slaných jídlech.

Chlor spolupracuje se sodíkem na udržení rovnováhy tekutin v těle. Nachází se v soli a zpracovaných potravinách. Nedostatek chloru je vzácný, ale může způsobit nerovnováhu tekutin.

Síra je důležitá pro tvorbu bílkovin, hormonů a vitamínů. Najdete ji v potravinách bohatých na bílkoviny, jako jsou maso, ryby, vejce a luštěniny.

Stopové prvky

Železo je klíčové pro tvorbu červených krvinek, které přenášejí kyslík v těle. Najdete ho v červeném mase, játrech, luštěninách a listové zelenině. Nedostatek železa může způsobit únavu a anémii.

Zinek podporuje správnou funkci imunitního systému, hojení ran a tvorbu bílkovin. Najdete ho v mase, mléčných výrobcích, ořechách a celozrnných výrobcích.

Jód je důležitý pro tvorbu hormonů štítné žlázy, které řídí metabolismus. Najdete ho v mořských plodech, jodizované soli a mléčných výrobcích. Nedostatek jódu může způsobit problémy s funkcí štítné žlázy.

Selen působí jako antioxidant a podporuje správnou funkci imunitního systému. Najdete ho v ořechách, mořských plodech, mase a obilovinách.

Měď pomáhá s tvorbou červených krvinek a podporuje zdraví nervů. Najdete ji v mořských plodech, ořechách a celozrnných výrobcích.

Fluor posiluje zuby a chrání je proti zubnímu kazu. Najdete ho v pitné vodě, černém čaji a mořských plodech.

Přehled minerálních látek

Název	Hlavní funkce	Hlavní zdroj
Sodík	Zachování rovnováhy tekutin, svalové kontrakce	Stolní sůl, zpracované potraviny, maso
Draslík	Snížení krevního tlaku, správná činnost svalů	Ovoce (banány), zelenina, mléčné výrobky, ryby
Vápník	Stavba kostí a zubů, svalové kontrakce	Mléčné výrobky, luštěniny, tmavá listová zelenina, rybí konzervy
Hořčík	Stavba kostí, nervosvalový přenos	Celozrnné výrobky, ořechy, čokoláda, banány
Fosfor	Stavba kostí, metabolismus živin	Potraviny živočišného původu
Železo	Přenos kyslíku	Maso, játra, vejce, luštěniny
Jód	Tvorba hormonů štítné žlázy	Mořské ryby, mořské řasy, jodizovaná sůl
Měď	Tvorba červených krvinek, zdraví nervů	Maso, vejce, celozrnné produkty, ořechy
Zinek	Syntéza bílkovin, hojení ran, posílení imunity	Maso, drůbež, luštěniny, celozrnné obiloviny
Selen	Antioxidant, tvorba enzymů	Mořské plody, para ořechy, libové maso
Fluor	Stavební složka kostí a zubů, prevence zubního kazu	Pitná voda, mořské ryby, čaj