

lifestyle

Életmód tanácsok



A kiegyensúlyozott, vegyes étrend egyre nagyobb hangsúlyt kap az egészségünk megőrzésében, hiszen a szervezet számára a létfenntartáshoz szükséges anyagokat a táplálékunkkal vesszük fel. Vajon tisztában vagyunk ennek fontosságával? Tudjuk-e biztosítani mindenkor az összes tápanyagszükségletünket? Az étkezési szokásaink, illetve a tápanyagforrások fogják meghatározni, milyen minőségű és hosszúságú életet biztosítunk magunknak.

Az ásványi anyagok szerepe a táplálkozásban

A sejtek működésének fenntartásához és a regenerálódáshoz több tízféle kívülről bevitt vitaminra, ásványi anyagra, nyomelemre, esszenciális zsírsavra, aminosavra és különböző fitovegyületekre van szükség. Hiányos táplálkozáskor a szervezet tápanyagraktárai fokozatosan kimerülnek, ami egy idő után a szervezet funkciózavarához, a védekezőképesség csökkenéséhez vagy egy-egy szervrendszer működési zavarához vezet. Jelen cikkemben elsősorban az ásványi anyagok jelentőségére szeretném felhívni a figyelmet, ugyanis a helytelen táplálkozás miatt sokkal gyakrabban alakul ki az ásványi anyag hiánya miatti betegség, mint a vitaminhiány. A hiány azonban nem azonnali súlyos tünetekkel jár, hanem fokozatosan alakul ki, így viszonylag nehéz időben észrevenni. Nézzünk néhány elengedhetetlen makro-, illetve mikroelemet!

RÉZ

Nélkülözhetetlen a C-vitamin hasznosulásában, szükséges a vas felszívódásához, a vörösvértest képzéséhez, segít a szervezetnek felhasználni a vasat, fokozza az ellenállóképeséget és a termékenységet. A réz lényeges a kollagén, vagyis a csontokban, bőrben és kötőszövetekben található alapvető fehérje termelésében. Szerepet játszik a magas vérnyomás és a szívritmus-zavar megelőzésében. Részt vesz a melanin (a bőr, haj, szem természetes festékanyaga) termelésében, így részt vesz a

természetes pigmentációban. Réztartalmú enzimek és vegyületek védik a szöveteket a szabadgyökökkel szemben, így a daganat, érlemeszesedés és egyéb betegségek ellen is védelmet nyújthat. Szükséges a superoxid dismutase termeléséhez, mely az egyik legerősebb antioxidáns enzimünk.

Hiánytünetei: korai öszülés, vérszegénység, ödémára való hajlam, ritmuszavar, fáradékonyság, vérszegénység, meddőség, csontrendszeri rendellenesség, csontritkulás, emelkedett „LDL” (rossz) koleszterin szint.

CINK

Mintegy 70 különböző enzim aktiválásában játszik szerepet. Fontos az inzulin szintézisében, a szénhidrát-, zsír-, fehérje- és nukleinsav-anyagcserében, számos, a szervezetben lejátszódó folyamatban vesz részt. A legnagyobb mennyiségben a szemben, a hajban és a férfi nemi szervekben található. Egy felmérés szerint, amelyik kisgyermeknek alacsony a cink szintje, annál lassul a növekedés, étvágytalanság, ízérzés romlása alakul ki. A cinknek szerepe van sejt közvetítette immunitás normális működésében és a sebgyógyulásban is. Védelmet nyújt a megfázás, az influenza és más fertőzések ellen. Alkalmos ízületi gyulladás és izomfájdalmak tüneteinek az enyhítésére is. Jó hatása a hormonháztartásra, így



mind a férfiaknak, mind a nőknek adható a termékenység fokozására. Adásával csökkenthető a prosztatagyulladás, a prosztata megnagyobbodás kockázata is. Előnyös lehet a fogyasztása pajzsmirigy alulműködés és cukorbetegség esetében is. Különböző bőrproblémák kezelésére is használják, lassíthatja a sárgafolt-elfajulásban szenvedőknél a betegség előrehaladását, hasznos lehet fülzúgásban, csontritkulásban, aranyér és egyéb gyulladásozó bélbetegség esetében.

Hiánytünetei: megnő a depresszióra való hajlam, étvágytalanság, sápadt, zsíros, pattanásos bőr, körmökön fehér folt alakulhat ki, elhúzódó lehet a sebgyógyulás, esetleg memóriazavar fejlődhet ki.

KALCIUM

A szervezetben a legnagyobb mennyiségben megtalálható ásványi anyag. A csontok, fogak felépítésében, bizonyos enzimek, hormonok termelésében, az idegsejtek közötti kommunikációban, véralvadásban, izmok összehúzódásában játszik szerepet. Napjainkra kiderült, hogy nem csak a csontritkulás megelőzésében fontos, hanem a magas vérnyomás és vastagbél-daganatok kialakulásánál is védő hatása van. A kalcium a bélben közömbösíti az epesavakat, így megakadályozza azoknak a vastagbélbe kerülését, így csökkenti a daganat kialakulásának kockázatát. Hatása leginkább A-, C- és D-vitaminnal, valamint vassal, magnéziummal és foszforral együtt érvényesül. A kalcium szintje a vérben állandó, ha csökken a szintje, akkor a csontból pótlódik, így alakulhat ki hosszú évek alatt a csontritkulás. Mivel a vizelettel naponta ürítjük, így a folyamatos pótlására fontos ügyelni.

Hiánytünetei: leggyakrabban csontritkulás, izomgörcs alakul ki, de növekedik a magas vérnyomás kockázata is.

VAS

A táplálékkal elfogyasztott vasnak csak kb. 8-10%-a szívódik fel ténylegesen. A felszívódást elősegíti a megfelelő mennyiségű C-vitamin jelenléte a táplálékban és a szervezetben, illetve a bélben probiotikumok megfelelő mennyiségére és összetételére is szükség van. Fontos alkotórésze a vörösvérsejtek oxigénszállító összetevőjének, a hemoglobinnak és az izmok vörös festékanyagának, a mioglobinnak is, és egyes enzimek keletkezéséhez is szükséges. Segíti a növekedést, fokozza az ellenálló képességet, segít megelőzni a fáradtságot, javítja a koncentráció képességet, csökkenti a fertőzések iránti érzékenységet. Terhes és szoptató anyáknak a normál mennyiség háromszorosa van szükségük.

Hiánytünetei: leggyakrabban vérszegénység, levertség, fáradtság, légszomj, szapora szívverés és a fertőzésekre fokozottabb hajlam alakul ki.

MAGNÉZIUM

Magnézium szükséges a normális kalcium-, nátrium-, kálium- és foszforegyensúlyhoz, a C-vitamin hasznosulásához. Megfelelő magnéziumszint mellett csökken a kockázata a szívinfarktusnak, csökken a vérnyomás, tágtítja a koszorúereket és megelőzhető a veszélyes szívritmuszavarok. Megfelelő magnézium adásával megelőzhető az időskori cukorbetegség. Enyhíti a menstruációt megelőző időszak kellemetlen tüneteit és a menstruációs görcsöket, valamint a változókor utáni csontritkulás megelőzésében is fontos szerepe van. Egyes felmérések szerint a hörgőgörcs oldásában és a migrén kiegészítő kezelésében is fontos elem. Több mint 300 enzimreakcióhoz szükséges. Hatását A-, D-vitaminnal, kalciummal és foszforral fejt ki a legjobban.

Hiánytünetei: gyakoribb az idegesség, ingerlékenység, enyhe szorongás, fáradtságérzet vagy alvászavar, fejfájás.

MANGÁN

A mangánnak a biotin, a B₁- és C-vitamin hasznosulásához szükséges enzimek aktiválásában van jelentős szerepe. A normális csontszerkezethez, a pajzsmirigyhormon képződéséhez is szükséges. Fontos szerepe van a normális szaporodásban, a központi idegrendszer hibátlan működésében.

Hiánytünetei: gyakori az ízületi fájdalom (főként térd), szédülés, hallászavar, rossz egyensúlyérzés.

MOLIBDÉN

Elősegíti a szénhidrát- és zsírsavcserét, a vas hasznosításáért felelős enzim elengedhetetlen része.

Hiánytünetei: szívritmuszavar, légszomj, látászavar alakulhat ki.

SZELÉN

Antioxidáns hatású, lassítja a sejtek öregedését, enyhíti a női változókor alatti hőhullámokat, csökkenti a rossz közérzetet. Növeli a HDL („jó”) koleszterin szint arányát, így védelmet nyújt a szív- és érrendszeri betegségek ellen. Hatását E-, C- és A-vitaminnal együtt hatékonyabban fejt ki. Hiányában csökken az ellenálló képesség, így adása javasolt a vírusos

Lifestyle



fertőzések ellen, a szájherpesz és a pikkelysömör súlyosságának csökkentésére is. Igazolt, hogy védelmet nyújt bizonyos daganatokkal szemben (prostatata-, végbél-, vastagbél-, tüdőrák, petefészek-, méhnyak-, hasnyálmirigy-, májrák és leukémia), jótékony szűrkehályog, sárgafolt elfajulás és korai öregedés ellen is. Egy antioxidáns hatású enzim (glutathion peroxidáz) felépítésében vesz részt, mely gátolja a szabad gyökök DNS-molekulákat károsító hatását. Legnagyobb mennyiségben a vesében, a májban, lépben, a hasnyálmirigyben és a herékben halmozódik fel, de a test minden sejtje tartalmazza.

FOSZFOR

Szerves kötésben egyes fehérjéknek, enzimeknek vagy nukleinsavaknak az építőköve. Fontos szerepet tölt be a fehérje-, szénhidrát- és zsír-anyagcserében, a kémhatás szabályozásában. Szükséges az idegrendszer működéséhez, csontok, fogak szilárdságához, minden sejtnak szüksége van rá. A sejtek működéséhez szükséges energia is foszfortartalmú vegyületekben van. Fontos szerepe van a sejtet körülvevő hártya felépítésében, részt vesz a sejten belüli és a sejtek közötti információátadásban. Foszfor kell az izom-összehúzódáshoz, az idegimpulzusok továbbításához és a hormonok kiválasztásához is. Hiányállapot ritka.

JÓD

A legnagyobb mennyiségben a pajzsmirigyben található, a pajzsmirigyhormonok szerves része, így részt vesz az anyagcsere szabályozásában, befolyásolja a növekedést, az idegrendszer működését, a szaporodási és mozgásszervi funkciókat, szabályozza a körmök és a haj növekedését, a sejtek oxigén felhasználását. Hiányában az anyagcsere lassul, száraz bőr, törékeny haj alakulhat ki, illetve a pajzsmirigy megnagyobbodik. *Hiánytünetei:* A jódhány befolyásolhatja a mozgási képességeket, csökkenti a reakcióidőt, a kézügyességet, a koordinációs képességet, az izomerőt.



Dr. Bagoly Ibolya
Oxyológus és a háziorvostan
szakorvos
soaring manager

VANÁDIUM

Nagyon kis mennyiségben szükséges. Részt vesz bizonyos enzimek működésében, a szénhidrát- és zsíryanagcsere szabályozásában, segíti az inzulin hatását, csökkenti a vér koleszterinszintjét, segíti az izomtömeg növekedését.

Annak ellenére, hogy az ásványi anyagok összességükben a szervezetünknek csak 4-5%-át teszik ki, elengedhetetlenül fontosak az egészséges élethez, hiszen katalizátorként szabályoznak számos életfolyamatot, például az immunműködést, vérképzést, energiatermelést, hormonháztartást, sav-bázis egyensúlyt. Ásványi anyagokat legnagyobb mennyiségben a zöldségek, gyümölcsök tartalmazzák, így ezekben bővelkedő, az életmódnak, életkornak mindenkor megfelelő kiegyensúlyozott, vegyes étrendre kellene törekednünk. Sajnos az intenzív mezőgazdasági tevékenység miatt csökkent a növényeink ásványi anyag tartalma, illetve ritkán fogyasztanak az emberek naponta háromszor-ötször nyers táplálékot. Jellemzőbb a feldolgozott ételek fogyasztása és az egyoldalú táplálkozás. Nemcsak az ásványi anyagok mennyisége, hanem az egymáshoz viszonyított arányuk is lényeges az egészség fenntartásához, amit szintén nehéz biztosítani, így emiatt is nőhet a hiány kockázata.

Mindezeket figyelembe véve elmondható, hogy az egészséges élethez szükséges az ásványi anyagok pótlása étrend-kiegészítők formájában. Fontos szempont a megfelelő összetétel, minőségben és mennyiségben egyaránt. Másik fontos szempont, hogy a termék milyen kötésben tartalmazza az ásványi anyagokat. Tudni kell, hogy a kelát kötésben lévőket a szervezet jobban tudja hasznosítani, jobb a felszívódásuk, a biológiai hasznosulásuk.

IRODALOM:

- MSD Orvosi kézikönyv Melánia Kiadó 1994
- Elődi Pál: Biokémia Akadémia Kiadó 1989
- Dr. Polgár Marianna: Vashiányos anémia és kognitív fejlődés Gyermekorvos Továbbképzés 2011.10. évfolyam 4.szám
- Endre László dr.: A cink szerepe a hormonokban Gyermekorvos Továbbképzés 2011.10. évfolyam 3. szám
- prof. Dr. Balázs Csaba: 12 kérdés a pajzsmirigy működéséről és betegségeiről
- prof. Dr. Péter Ferenc. az MTA doktora: Amit a jódról és a pajzsmirigyről tudnunk kell
- Vitaminok, gyógynövények, ásványi anyagok Reader's Digest 2000