

Prečo nám lekár neodporúča kolu



Mlieko a výrobky z neho sú najvýznamnejším zdrojom vápnika. Vápnik je základnou stavebnou zložkou kostného tkaniva. Pre telo je však oveľa dôležitejšia jeho funkcia pre činnosť srdca, svalov, nervov a optimálnu zrážanlivosť krvi. Denná potreba vápnika sa pohybuje od 700 – 1400 mg. Pri raste, tehotenstve a dojčení je vyššia potreba vápnika. Nedostatok vápnika u detí sa prejavuje krivicou. Vyššiu potrebu vápnika majú aj u starší ľudia, pretože sa z ich organizmu sa vápnik ľahšie vylučuje a v dôsledku osteoporózy sa ich kosti môžu stať veľmi krehkými. Ak človek nepije pravidelne mlieko alebo nemá v potrave mliečne výrobky, prijíma denne v strave len 400 – 500 mg vápnika. Pre starších ľudí nie je vhodné plnotučné mlieko, pretože môže zvyšovať hladinu cholesterolu v krvi. Preto sa im odporúča mlieko a výrobky z neho s nižším obsahom tuku, ktoré obsahuje rovnaké množstvo vápnika. V prípade, že niekto nevie stráviť mliečny cukor – laktózu, je vhodné skúsiť kyslomliečne výrobky a syry. Pri alergii na mliečne bielkoviny sa musí príjem vápnika zabezpečiť farmakologickými prípravkami a využiť rastlinné zdroje, ako je mak, orechy a sója. Vegetariánska strava však obsahuje aj veľa iných zložiek, ktoré obmedzujú využiteľnosť vápnika v organizme. Vápnik sa vstrebáva v hornej časti tenkého čreva a jeho vstrebávanie podporuje vitamín D a kyslé prostredie.

Využiteľnosť vápnika obmedzujú tieto látky:

Fosfor – je veľmi potrebný, ale pri jeho nadbytočnom prívode sa vytvárajú nerozpustné soli. Maximálny doporučený pomer vápnik : fosfor je 1:1,5. Optimálny príjem fosforu je 500 – 1000 mg denne.

Horčík – obmedzuje vstrebávanie samotného vápnika pri súčasnom podaní.

Sodík – zvyšuje vylučovanie vápnika obličkami.

Šťavelany (oxaláty) a fytáty - vytvárajú s vápnikom nerozpustné soli. Fytáty sú zásobnou formou fosforu, sú viazané na vláknu v tepelne neupravených obilninách. Vlákna preto znižuje vstrebávanie nielen tukov, ale aj vápnika. Kyselina šťaveľová a šťavelany sú hlavne v listovej zelenine ako je rebarbora a špenát, v kakau a čokoláde.

Vieme zistiť?

Je pravda, že tuky môžu v tráviacej sústave s vápnikom zreagovať na mydlo?

Aké je zloženie rôznych druhov kolových nápojov?

Lekár má aspoň tri argumenty, keď odradzuje rodičov od toho, aby deťom kupovali kolu. Vieš ich uviesť?

Aké zásady odporúčiš dodržať, aby naše telo prijalo z potravy efektívne vápnik, horčík aj fosfor?