

TABLICA MENDELEJEWA NA TALERZU

Nazwy pierwiastków i składników mineralnych kojarzą nam się bardziej z lekcją chemii niż z ludzkim organizmem. Tymczasem do jego funkcjonowania potrzebne jest wiele pierwiastków, które podobnie jak witaminy, same nie budują komórek ani nie dodają energii, ale są niezbędne do prawidłowej przemiany materii. Potrzebujemy ich w śladowych ilościach, ale nie wolno ich w diecie pomijać.



Poniżej przedstawiam 10 najbardziej popularnych:

1. Wapń

- jest niezbędny do budowy zębów i kości, kurczenia się mięśni, w tym serca, krzepnięcia krwi. Reguluje ciśnienie tętnicze, umożliwia działanie wielu enzymów.

Gdzie go szukać: mleko i jego przetwory, ryby.

2. Potas

- jest niezbędny do utrzymania równowagi wodno - elektrolitowej organizmu, bierze udział w tworzeniu białek, reguluje metabolizm aminokwasów, utrzymuje prawidłowe ciśnienie krwi.

Gdzie go szukać: pomidory, warzywa liściaste, ziemniaki, nasiona roślin strączkowych, migdały, banany.

3. Fluor

- niewielkie jego ilości pomagają zapobiegać próchnicy, ma też wpływ na utrzymanie właściwej struktury kości.

Gdzie go szukać: fluoryzowane pasty do zębów, wody mineralne, zboża, produkty mleczne.

4. Jod

- jest niezbędny do produkcji hormonów tarczycy, które regulują proces wzrostu i dojrzewania komórek ustrojowych oraz przemian białkowych, węglowodanowych i mineralnych, a także wpływa na przemianę cieplną organizmu, kontrolując temperaturę ciała.

Gdzie go szukać: jodowana sól kuchenna, ryby morskie, żółte sery, nasiona roślin strączkowych.

5. Magnez

- jego najważniejsza funkcja w ustroju to udział w procesach syntezy i rozpadu związków wysokoenergetycznych. Bierze udział w przemianach węglowodanowych i tłuszczowych. Rozszerza naczynia krwionośne, przeciwdziała nadkrzepliwości, wykazuje działania anty-arytmiczne i obniża ciśnienie krwi.

Gdzie go szukać: czekolada, kakao, kasza gryczana, orzechy, chleb pełnoziarnisty, szpinak, ryby, mięso.

6. Żelazo

- niezbędny składnik hemoglobiny, mioglobiny i enzymów odpowiedzialnych za transport i magazynowanie tlenu. Pełni podstawową funkcję w przemianie energii, tworzeniu i wzroście czerwonych krwinek, utrzymuje bilans cieplny oraz uczestniczy w procesach odpornościowych.

Gdzie go szukać: mięso, wątróbka, żółtko jaja, natka pietruszki, orzechy, chleb pełnoziarnisty, kakao.

7. Chrom





































- uczestniczy w przemianach tłuszczów i węglowodanów, jest aktywatorem niektórych enzymów biorących udział w przemianach tłuszczów i cholesterolu.

Gdzie go szukać: drożdże, ostrygi, pieprz, banany, brokuły, kasze.

8. Cynk

- wpływa na przemiany białkowe, węglowodanowe, lipidowe i energetyczne organizmu. Jest odpowiedzialny za syntezę kwasów nukleinowych, przyswajanie białek, adaptację wzroku do ciemności, metabolizm kości i transport tlenu. Chroni organizm przed działaniem wolnych rodników oraz umożliwia odczuwanie smaku i zapachu.

Gdzie go szukać: kakao, fasola, mąka żytnia, sery żółte, wołowina, jaja, twaróg, sałata, marchew, mleka, cytrusy.

Mikroelementy						
NAZWA	OBJAWY NIEDOBORU	NAJBOGATSZE ŹRÓDŁA				
ŻELAZO	Oslabienie, problemy z koncentracją i uczeniem się, spadek odporności, krwawienie z nosa, zły nastrój, wypadanie włosów.	 wątróbka	 wołowina	 pestki dyni	 zielone warzywa	 orzechy
CYNK	Obniżenie odporności, wypadanie włosów, schorzenia skóry (suchość, trądzik, rozstępny, zmarszczki), wolne gojenie się ran, brak apetytu.	 ostrygi	 wołowina	 kieski pszeniczne	 pestki dyni	 wątróbka
MIEDŹ	Brak apetytu, anemia, pęknięcie naczyń krwionośnych, łamliwość paznokci, wypadanie włosów, nadpobudliwość, drętwienie kończyn.	 zarodki pszeniczne	 kakao	 soja	 wątróbka	 ostrygi
CHROM	Bóle głowy, drażliwość, zmęczenie, niepokój, stany depresyjne, wzrost poziomu cukru we krwi, drętwienie i mrowienie pałków.	 drożdże	 jajka	 jabłka	 pieczywo pełnoziarniste	 kakao
JOD	Obniżenie metabolizmu (tycie), obniżona odporność, osłabienie, zaparcia, wypadanie włosów, uczucie chłodu, senność.	 dorsz	 mintaj	 tuńczyk	 sól jodowana	 jajka
FLUOR	Choroby zębów (próchnica, wrażliwość na skrajne temperatury, ubytki i kości (osteoporoza, osłabienie).	 czarna herbata	 chleb żytni	 wątróbka	 soja	 woda
Makroelementy						
WAPŃ	Skurcze mięśni, mrowienie, zaburzenie pracy serca, następnie stany lękowe, trudności w chodzeniu, złamanie kości, utrata zębów.	 mleko	 twaróg	 maślanka	 ser żółty	 jogurt naturalny
POTAS	Trądzik, wysypka, zmęczenie, puchnięcie rąk i nóg, bezsenność, nerwowość, bóle mięśni, zaburzenie rytmu serca.	 suszone morele	 suszone figi	 rodzynki	 pieczone ziemniaki	 banany
MAGNEZ	Nadpobudliwość, bóle i zawroty głowy, omdlenia, zaburzenia pracy serca, snu, wzroku, układu mięśniowego, kostnego i rozrodczego.	 kakao	 kasza gryczana	 pestki dyni	 biała fasola	 migdały
FOSFOR	Drgawki, bóle mięśni, zaburzenia pracy serca, niedokrwienie narządów, spadek odporności, osteoporoza, wymioty.	 nasiona słonecznika	 mleko	 kasza gryczana	 migdały	 fasola
	Szkodliwy dla zdrowia jest zarówno niedobór, jak i nadmiar mikro- i makroelementów. Nadmiar niektórych z nich ogranicza wchłanianie innych elementów i witamin.					

9. Miedź

- jest niezbędnym elementem enzymów biorących udział w przemianach metabolizmu tlenowego, węglowodanowych i tworzeniu kolagenu. Reguluje procesy anty-oksydacyjne, jest niezbędna do prawidłowego przyswajania żelaza.

Gdzie jej szukać: kakao, suszone owoce, kasza gryczana, soja, fasola biała, rodzynki, mąka, orzechy włoskie.

10. Selen

- niszczy wolne rodniki, zapobiega nowotworom, chroni przed działaniem metali ciężkich, pomaga w tworzeniu nowych białek. Reguluje prawidłowe funkcjonowanie tarczycy.

Gdzie go szukać: ryby morskie, ostrygi, zboża, otręby pszenne, warzywa kapustne, drób, jaja.

Bardzo często, świadomie lub nie, dostarczamy organizmowi wszystkich tych minerałów w codziennej naszej diecie. Jednak jakiegokolwiek zaburzenia w funkcjonowaniu, mogą być przyczyną niedoboru któregoś z nich, a w dłuższej perspektywie może to doprowadzić nawet do chorób przewlekłych.

Przykłady niedoborów pierwiastków:

- zaburzenia przemian hormonów tarczycy,
- próchnica zębów,
- nadciśnienie tętnicze,
- niewydolność krążenia,
- depresja,
- zmniejszenie odporności organizmu na infekcje,
- zaburzenia płodności,
- drżenie i bolesne skurcze mięśni,
- stany lękowe,
- bezsenność,
- anemia,
- zaburzenia neurologiczne,
- nieprawidłowa praca serca i wiele innych.

Dlatego bardzo Was proszę, odżywiajcie się racjonalnie, nie ustanawiajcie sami sobie ograniczeń żywieniowych.

Życzę Wam dużo zdrowia i pogody ducha na co dzień. ☺

Justyna Jaskulska.