

Mocne kości i zdrowe zęby



Dostarczając swojemu organizmowi niezbędnych składników sprawiamy, że wszystkie organy dobrze funkcjonują i są prawidłowo zbudowane. Kości i zęby nie są wyjątkiem. O co należy zadbać, aby szkielet był zdrowy?

Na jakość naszych kości ma wpływ codzienna dieta oraz uzupełnianie jej o suplementy. Najważniejszymi substancjami odżywczymi dla kośćca są trzy minerały: wapń, magnez i fluor. Kości i zęby są zbudowane w 99% z wapnia. Ten pierwiastek ma jednak tendencję do „uciekania”. Dlaczego? Potrzebuje go serce do prawidłowego działania. Ono jest organem, który nasz organizm chroni na pierwszym miejscu. Kiedy więc nie dostarczamy wapnia w odpowiedniej ilości z dietą, zaczyna pobierać go z kości. W ten sposób dochodzi do osłabienia struktury kostnej, co w dalszym etapie skutkuje osteoporozą (zrzesztowienie kości – pozbawione wapnia są bardziej kruche i podatne na złamanie, wolniej się też zrastają w przypadku urazów). Nasze zęby są jednak bezpieczne, bo proces mineralizacji kończy się z chwilą ich pojawienia się w szczęce. Dlatego o właściwy poziom wszystkich minerałów powinna zadbać kobieta w ciąży (zawiązki zębów zaczynają się tworzyć już w trzecim tygodniu życia płodu) i matka, komponując dietę dla dziecka.

Na stan kości i zębów ma także wpływ magnez. Bierze on bowiem udział w ich budowaniu. W najmniejszej ilości, ale

równie niezbędny dla zdrowia kości, jest fluor. Wpływa on na budowę i przemianę szklwi. Obecnie lekarze nie zalecają już tabletek z fluorem, ponieważ jest on w wystarczającej ilości obecny w pożywieniu, a problemem staje się niekiedy jego nadmiar.

Aby kości i zęby były zdrowe, należy także zadbać o witaminę D, która jest syntezowana w naszym organizmie pod wpływem działania słońca.

Źródła wapnia

Codziennie powinniśmy dostarczać organizmowi ok. 800–1000 mg wapnia. Dieta kobiety ciężarnej i osoby po 45. roku życia powinna zawierać ok. 1200 mg wapnia. Poza mlekiem, jogurtem, kefirem i serami podpuszczkowymi w wapń bogate są warzywa strączkowe (fasola, groch, soja i jej przetwory – tofu, mleko sojowe), jarmuż, buraki, kapusta (włoska, biała, brukselka), brokuly. Wapń znajduje się również w mięsie ryb (zwłaszcza w makreli, łososiu, sardynkach, szprotkach wraz z ością), wodorostach, orzechach, migdałach, maku, sezamie, słoneczniku, soku pomarańczowym. Warto zapamiętać, że ser biały i masło – mimo że są produktami powstającymi z mleka, zawierają niewielką ilość wapnia. Biały ser dostarcza białka, masło – tłuszczu. Dostarczenie organizmowi dziennej porcji wapnia nie jest trudne. 800–1000 mg wapnia znajduje się w dwóch szklankach mleka, dwóch małych kubkach jogurtu lub kefiru albo w czterech plasterkach sera podpuszczkowego (np. żółtego). W przypadku kobiet w ciąży i osób po 45. roku życia należy zwiększyć dawkę wapnia. Można zapytać: „O co tyle hałas?” – skoro dostarczenie wapnia jest takie proste? Problem tkwi w tym, że nasz organizm musi wchłonąć minerał. Ważne jest także, aby nie prowokować go do „odrzucania” minerału. Robimy to, spożywając zbyt wiele soli (pół łyżeczki dziennie to dawka pokrywająca zapotrzebowanie na sód, a jest go sporo w przetworzonej żywności), pijąc zbyt wiele kawy i nie zachowując odpowiedniej proporcji między wapniem a magnezem.

Źródła magnezu

Aby kości i zęby (między innymi) były zdrowe, powinniśmy dostarczać z diety ok. 300–400 mg magnezu dziennie. Najlepszymi jego źródłami są gruboziarniste kasze (np. gryczana), ziarna zbóż, orzechy, pestki dyni, banany, awokado, kakao i czekolada. Sporo magnezu za-

wierają też warzywa: pomidory, warzywa strączkowe (soja, fasole) oraz zioła: ogórecznik, dziurawiec, fiołek polny, siemię lniane, lubczyk, mięta, nagietek, pokrzywa, szalwia, natka pietruszki, koperek. Dbanie o dostarczanie magnezu jest istotne, ponieważ łatwo się go z organizmu pozbyć, wypijając zbyt duże ilości kawy czy racząc się alkoholem.

Fluor

Fluor jest pierwiastkiem, który występuje w naszym organizmie w bardzo małej ilości. W przypadku tego minerału częściej zdarzają się problemy z jego nadmiarem niż niedoborem. Przy prze fluorowaniu pojawiają się plamy na zębach (od białych do brązowych). Zęby stają się bardziej kruche. Nadmiar fluoru działa również niekorzystnie na inne narządy w naszym organizmie, gdyż upośledza on działanie enzymów, co prowadzi do nieprawidłowości w funkcjonowaniu tarczycy, trzustki i nadnerczy. Nadmiar fluoru może też prowadzić do alergii (lekarze alarmują, że – nie tylko z powodu nadmiaru fluoru – za kilkanaście, kilkadziesiąt lat alergologia może stać się normą, a nie chorobą). Problem z nadmiarem fluoru jest nowy – jeszcze 20–30 lat temu cierpieliśmy raczej na niedobór tego pierwiastka. Co się zmieniło? Powstało więcej zakładów przemysłowych emitujących ten pierwiastek, przez co wraz z opadami deszczu więcej fluoru dostaje się do gleby. Dodatkowo nawozimy glebę mieszkankami fluorowymi, co zmieniło skład żywności, także tej nieprzetworzonej. Również w mięsie jest więcej fluoru – na jego skład ma wpływ to, czym karmimy zwierzęta. Dlatego trzeba zwracać baczność na produkty zawierające fluor. Ważne, aby po umyciu zębów pastą z fluorem dokładnie płukać zęby (i wypluć wodę). Pamiętajmy także, aby dostosowywać pastę do zębów do wieku dziecka. Im młodsze, tym więcej problemów może sprawić nadmiar fluoru. Warto co pół roku poddawać się w gabinecie dentystycznym zabiegowi polegającemu na lakierowaniu zębów fluorem. W ten sposób zabezpieczymy szklwiwo i znacznie zmniejszymy ryzyko wystąpienia problemów z próchnicą.

Mangan i bor

Poza wapniem, magnezem i fluorem na jakość naszych kości mają także wpływ pierwiastki śladowe (śladowe, bo znajdujące się w naszym organizmie w minimalnej ilości) np. mangan. Naj-



większe stężenie tego pierwiastka występuje w kościach, wątrobie i nerkach. Mangan wraz z borem bierze udział w tworzeniu się (metabolizmie) kości. Wraz z wiekiem ilość tych pierwiastków w organizmie spada, należy więc zadbać o właściwą dietę, aby zachować zdrowie kości. Nie ma jednak powodu do obaw i konieczności baczności sprawdzania, w których pokarmach znajdują się mangan i bor, ponieważ ich niedobory zdarzają się bardzo rzadko. Ci, w których organizmach brakuje tych mikroelementów, nie zapewniają również odpowiedniego poziomu wapnia, magnezu i innych substancji odżywczych, przez co ich dieta wymaga kompletnego uzupełnienia.

Magnez i wapń

Między magnezem i wapniem zachodzi dość skomplikowane powiązanie. Nadmiar jednego z minerałów ogranicza bowiem wchłanianie drugiego. Jednocześnie niedobór jednego wpływa na deficyty antagonisty. Z tego powodu musimy zwracać baczność uwagę na suplementy. Tylko właściwa proporcja między pierwiastkami zaowocuje pozytywnym efektem w postaci wchłonięcia i wykorzystania ich przez organizm.

Suplementy

W utrzymaniu zdrowia kości i zębów wspomogą nas suplementy (nie zastąpią jednak prawidłowej diety!). Alveo poza dostarczeniem składników odżywczych spowoduje, że nasz układ pokarmowy zacznie działać prawidłowo i wchłanianie dostarczane mu substancje – przyjmowanie minerałów to bowiem jedna sprawa, a ich wchłonięcie i wykorzystanie przez organizm – druga. O odpowiednią dawkę minerałów i najlepszy stosunek między nimi zadba natomiast Onyx Plus.

■ Hanna Żurawska

Fot. Katarzyna Piotrowska