

Mějte dostatek vápníku



Vápník pro náš organismus

Vápník (kalcium) se ukládá **především v kostech a zubech**, v menším množství také v **měkkých tkáních a krvi**.

Doporučená denní dávka vápníku je u dospělého člověka kolem **1 000 mg denně**. Na jeho vyšší příjem by se měli soustředit **starší lidé, těhotné ženy, ale také lidé mající hypoglykemii**.

Vápník je **důležitý pro zdraví kostí a zubů**, ale také příznivě působí na **nervovou soustavu, pomáhá při křečích ve svalech, menstruačních křečích** či s nespavostí a má i další **pozitivní účinky na naše zdraví**.

Následky nedostatku vápníku

Nedostatek vápníku se může **projevovat různými příznaky**. Mezi ty nejčastější patří **zvýšená tvorba zubního kazu, řídnutí kostí, brnění jazyka a rtů, nespavost, nervové napětí, deprese, bolesti v zádech, paradentóza** atd. Příznaky mohou přicházet nenápadně a lidé často nevědí, že jejich příčinou je právě **nedostatek vápníku**.

Při **nedostatku vápníku v organismu** je důležité zjistit, jestli jeho nízký stav je skutečně **způsoben jeho nedostatečným příjmem**. Na vině může být i **zhoršená funkce ledviny, slinivky břišní, příštítných tělísek** atd.

Pozor je však nutné dát si i na **nadbytečný příjem vápníku**, který může vést k **zavápnění organismu**.

Přírodní zdroje vápníku

Chcete-li si **zajistit dostatečný příjem vápníku**, zaměřte se na jeho **přírodní zdroje**. Existují i doplňky stravy, ale vždy je lepší **přijímat vitamíny a minerály stravou**, alespoň u zdravých lidí nemajících například různé **poruchy vstřebávání**, diety či jiná omezení.

Kvalitními přírodními zdroji vápníku jsou **mléko a mléčné výrobky** (hlavně tvrdé sýry), ale také **ovesné vločky, luštěniny, některé druhy zeleniny** (hrášek, špenát, kapusta, květák, pórek, kedlubna), **mák, ryby, ořechy, různá semínka, tofu** atd.