

Kaip mineralai paveikia mūsų sveikatą?

Lėtinis mineralų trūkumas gali sutrikdyti imuninės, metabolinės bei hormoninės sistemos pusiausvyrą. Jų reikia baltymams, raumenims ir energijai. Dėl trūkumo blogėja oksidacinė funkcija ir didėja jautrumas kancerogenams, todėl išauga vėžio rizika. Vartoti mineralų maisto papildus – ne išeitis, mat per didelis mineralų kiekis kraujyje skatina metabolizmo sutrikimus ir netgi gali didinti vėžio riziką.

Cinkas

Svarbus daugiau kaip šimtui fermentų, kurių reikia imunitetui bei susidarant baltymams, gyjant žaizdoms, DNR sintezės ir ląstelių dalijimosi procesams; skatina normalų vaisiaus augimą ir vystymąsi nėštumo metu, vaikystėje bei paauglystėje.



Rekomenduojamas dienos kiekis moterims – apie 8 mg, o vyrams – apie 11 mg, lytiškai aktyviems – daugiau, nes cinkas pasišalina iš organizmo su sperma.

Įtaka vėžinėms ligoms – būtinas gaminantis superoksido dismutazei (SOD) – fermentui, kuris svarbus ginantis nuo laisvuosius radikalus gaminančių kancerogenų.

veiklai, medžiagų apykaitai, reguliuoja raumenų susitraukimus, susijęs su alerginėmis organizmo reakcijomis.

Rekomenduojama paros dozė moterims 1 000 mg, vyrams – 800 mg.

Įtaka vėžinėms ligoms – per dieną išgėrus pusę litro pieno, 20 proc. sumažėja žarnyno vėžio rizika; vieni kalcio papildai gali neigiamai paveikti vėžio riziką, bet, vartojami kartu su vitaminu D, yra naudingi įveikiant kaulų masės praradimą.

Varis

Svarbus geležies pasisavinimo, saugojimo, metabolizmo bei raudonųjų kraujo kūnelių susidarymo procesams; padeda ap rūpinti organizmą deguonimi.

Rekomenduojama paros dozė 1,5–3 mg.

Įtaka vėžinėms ligoms – stoka didina sergamumą vėžiu, suaktyvina fermento superoksido dismutazės (SOD) veiklą.

Selenas

Svarbus susidarant superoksidui dismutazei ir glutationui, kurie yra svarbūs antioksidantų fermentai; padeda reguliuoti skydliaukės veiklą ir būtinas imuninei sistemai.



Rekomenduojama paros dozė yra 55 mcg.

Įtaka vėžinėms ligoms – esant seleno trūkumui, didėja prostatos, plaučių ir kepenų vėžio išsivystymo rizika.

Manganas

Svarbus reguliuojant cukraus kiekį kraujyje, metabolizmui, skydliaukės hormonų veiklai.

Rekomenduojama paros dozė 2–5 mg.

Įtaka vėžinėms ligoms – jei gydant vėžį nustatomas skydliaukės nepakankamumas, verta pasitikrinti šio mineralo kiekį.

Geležis

Svarbi, kad hemoglobinas galėtų pernešti deguonį; dėl ilgalaikio trūkumo išsivysto anemija, kurios simptomai yra nuovargis, blyškumas, dusulys, galvos svaigimas, nuotaikų kaita ir depresija, plaukų slinkimas, trapūs nagai, susilpnėja imunitetas.

Rekomenduojama paros dozė moterims – 15 mg, vyrams – 10 mg.

Įtaka vėžinėms ligoms – dėl ligos gali išsivystyti anemija.

Magnis

Svarbus normaliai raumenų ir nervų funkcijai, geram imunitetui, padeda išsaugoti stiprius kaulus, reguliuoja cukrų kraujyje, normalizuoja kraujospūdį, dalyvauja energijos metabolizmo ir baltymų sintezės procesuose; esant trūkumui sutrinka vitamino D pasisavinimas.



Rekomenduojama paros dozė 320–420 mg.

Įtaka vėžinėms ligoms – atsargas gali išeikvoti ir įvairūs vaistai, ypač cisplatina ir cetuksimabas, tuomet reikėtų valgyti daugiau maisto, kur yra magnio.

KAIP GAUTI PAKANKAMAI MIKROMINERALŲ

- valgykite kuo įvairesnį maistą;
- kaitaliokite angliavandenių šaltinį;
- kasdien valgykite vis kitus užkandžius: sėklas, riešutus ir žemės riešutus;
- rinkitės ekologiškus maisto produktus;
- rinkitės skirtingų gamintojų ir šalių maistų produktus;
- kartą per savaitę valgykite jūros gėrybių;
- valgykite įvairių žuvų: riebių, gėlavandenių, jūrinių;
- gerkite įvairų vandenį;
- užsiauginkite daržovių;
- venkite vartoti mineralų papildus, nebent jų trūksta.

Kalcis

Svarbus kaulams, dantims, plaukams, nagams, yra kraujo sudedamoji dalis. Būtinas nervų, kraujotakos ir širdies sistemų