

O wapniu, czy tylko w mleku?

Wapń to jeden z tych makroelementów, o którego wartości jest przekonany każdy rodzic. **W organizmie człowieka aż 99% tego pierwiastka znajduje się kościach.** Ale wapń w formach jonowych, który znajduje się w tkankach oraz w osoczu, pełni wiele istotnych funkcji.

- **Wapń występujący w zębach i kościach odpowiada głównie za ich mechaniczną wytrzymałość.**
- **Wolny wapń w organizmie bierze udział w przekazywaniu sygnałów nerwowych, w aktywizacji i hamowaniu skurczy mięśni, w tym mięśnia sercowego, oraz mięśni gładkich.** Tylko w jego obecności aktywowane są czynniki odpowiedzialne za krzepnięcie krwi, a jony wapnia są niezbędne do aktywizacji i działania wielu enzymów oraz wydzielania hormonów.

Co sprzyja wchłanianiu wapnia?

Nie zawsze dieta bogata w wapń jest wystarczająca, aby pokryć dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek. Do dziś utrzymanie biochemicznej równowagi minerałów stanowi zagadkę, a teorie mówiące o roli innych minerałów i ich wzajemnych oddziaływaniach zmieniają się bardzo często. Możemy jednak wskazać kilka istotnych elementów, mających wpływ na przyswajanie wapnia. **Aby wapń został przyswojony z pożywienia, potrzebna jest do tego odpowiednia dawka zawartego w pożywieniu:**

- magnezu,
- fosforu,
- witamin A, C i D.

Czynniki hamujące wchłanianie wapnia

Niektóre z przyjmowanych przez nas pokarmów mogą znacząco zmniejszać zdolność organizmu do wchłaniania wapnia. Dlatego należy uważać na:

- słodkie napoje i środki moczopędne,
- nadmiar rafinowanego cukru oraz dużą ilość słodkich potraw w diecie,
- nadmiar soli,
- warzywa z rodziny psiankowatych – szczególnie pomidory, ziemniaki oraz bakłażany zawierają solaninę, która jest inhibitorem wchłaniania wapnia,
- mała aktywność fizyczna lub jej nadmiar,
- nadmierna ilość fosforu, którego źródłem są dodatki do żywności, żywność o wysokim stopniu przetworzenia oraz mięso.

Wapń z mleka

Wielu z nas traktuje mleko, jako główne źródło wapnia. Wpływ mleka krowiego na nasz organizm wzbudza jednak wiele kontrowersji, a kolejne badania coraz częściej potwierdzają, że dieta bogata w mleko nie zmniejsza ryzyka złamań kości udowej lub kości przedramienia – jednych z najczęstszych urazów chorych na osteoporozę. **Być może przyczyną jest zbyt niska jakość powszechnie stosowanych produktów nabiałowych.** Szacuje się też, że znaczna część populacji jest uczulona na białka pochodzące z mleka, a hasło “skaża białkowa” stała się dla rodziców wielu dzieci chlebem powszednim. Dochodzi do tego fakt, że część z nas nie toleruje laktozy. Trzeba także pamiętać, że natura nie przewidziała w procesie ewolucji tego, by człowiek spożywał słodkie mleko w wieku dorosłym. Dlatego też podpuszczka – enzym rozrywający wiązania białek, zanika w wieku dziecięcym.

Lepiej przyswajaną przez nasz organizm formą mleka jest kwaśne mleko. Zakwaszone formy mleka rzadko są dostępne w formie czystej, za to powszechnie spotykamy je w postaci mocno dosładzanych jogurtów, w skład których często wchodzi barwniki, mleko w proszku, zagęstniki i stabilizatory. **Z takich produktów nasz organizm nie uzyska dodatkowej dawki wapnia, lecz przeciwnie – ten pierwiastek, znajdujący się w naszym organizmie, zostanie wykorzystany m.in do strawienia cukru, a w konsekwencji bilans wapniowy może wyjść nawet ujemny.**

Gdzie szukać wapnia?

Lista produktów bogatych w wapń (podana jest ilość wapnia w 100 g produktu):

- melasa z karobu – 3150 mg
- mak niebieski – 1266 mg
- wodorosty Kombu – 800 mg
- melasa Blackstrap – 685 mg
- ser żółty – 682 mg
- suszona trawa pszeniczna lub jęczmienna – 514 mg
- sardynki – 433 mg
- wodorosty Agar Agar – 400 mg
- wodorosty Nori – 260 mg
- migdały – 239 mg
- ziarno amarantusa – 222 mg
- orzechy laskowe – 209 mg
- figi suszone – 203 mg
- pietruszka liście – 203 mg
- biała fasola – 197 mg
- len nasiona – 195 mg
- orzechy laskowe – 189 mg
- orzechy nerkowca – 186 mg
- nasiona słonecznika – 174 mg
- komosa ryżowa (Quinoa) – 141 mg

- morele suszone – 139 mg
- czarna fasola – 135 mg
- pistacje – 135 mg
- kapusta włoska – 134 mg
- spirulina – 131 mg
- słonecznik – 131 mg
- jogurt – 121 mg
- mleko – 120 mg
- jarmuż – 117 mg
- nasiona sezamu – 110 mg
- brokuł – 100 mg
- tofu – 100 mg
- orzechy włoskie – 99 mg
- boćwina – 97 mg