

Produkty bogate w wapń



Opis wskazówki

Wapń to niezwykle ważny dla naszego organizmu pierwiastek. Jest głównym składnikiem budulcowym układu kostnego, ale wpływa też na prawidłowe funkcjonowanie innych układów: sercowo-naczyniowego, nerwowego i hormonalnego. Wapń wchodzi w skład kości, zębów oraz ścian komórkowych. Warto wiedzieć, które produkty spożywcze pozwolą pokryć dzienne zapotrzebowanie organizmu na ten pierwiastek.

Co to jest wapń i jaka jest jego rola w organizmie?

Wapń jest głównym składnikiem mineralnym w organizmie człowieka. Znajduje się w kościach i zębach, będąc tym samym ich podstawowym budulcem, ale nieznaczne ilości wapnia znajdują się też w tkankach miękkich oraz w płynach ustrojowych.

Wapń uczestniczy w wielu procesach metabolicznych, m.in. krzepnięciu krwi, budowie hormonów, aktywacji niektórych enzymów czy przepuszczalności błon komórkowych. Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu naczyniowego i pracy serca, a także wpływa na obniżenie ciśnienia krwi. Wapń w odpowiednim stężeniu powoduje, że mamy nie tylko mocne kości i zdrowe zęby, ale też sprawne mięśnie, stabilne nerwy, pogodny nastrój, a nawet lepszy sen.

Dzienne zapotrzebowanie na wapń uzależnione jest od m.in. od wieku i płci. Dla osoby dorosłej w wieku 19-50 lat określa się je na poziomie 1000 mg. Najwięcej, bo 1300 mg/dzień wynosi zalecana dawka wapnia dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat oraz kobiet w ciąży i karmiących piersią. A mniejsza, w okolicy 800 mg dla dzieci poniżej 8 roku życia.

Niedobór wapnia (hipokalcemia)

Pierwszymi objawami niewielkiego niedoboru wapnia są skurcze mięśni, bóle w stawach, drętwienie i mrowienie w kończynach oraz zwolnienie tętna. W następnym stadium występują głównie zaburzenia snu, krwotoki np. z nosa oraz niepokojąco szybko powstające ubytki w zębach. Poważniejszy niedobór wapnia może powodować stany lękowe, trudności w chodzeniu, częste złamania kości, a u dzieci nawet zaburzenia wzrostu.

Nadmiar wapnia (hiperkalcemia)

Również nadmiar wapnia wpływa niekorzystnie na zdrowie i samopoczucie. Objawia się brakiem apetytu, zaparciami i nudnościami. A na dłuższą metę prowadzić może do obniżenia wchłaniania cynku i żelaza oraz kamicy nerkowej.

Wapń w pożywieniu

Najlepszym źródłem wapnia jest oczywiście mleko i jego przetwory, choć to nie jedyne produkty bogate w ten cenny pierwiastek. Znajdziemy go też w konserwach rybnych i rybach wędzonych, roślinach strączkowych, orzechach i nasionach, niektórych warzywach i suszonych owocach.

Produkty mleczne

Wszystkie przetwory mleczne cechuje wysoka zawartość wapnia, a najczęściej mają go w sobie produkty o niskiej zawartości wody, czyli np. mleko w proszku i twarde sery takie jak parmezan czy grana padano. W codziennej diecie warto sięgać oczywiście po mleko i to nie tylko krowie, ale też owcze i kozie, a poza nim po kefir, jogurty, maślanki, sery i twarożki.

Rośliny strączkowe

Sporo wapnia dostarczają też nasiona roślin strączkowych. Wśród nich na pierwszym miejscu plasuje się soja, której połowa szklanki zawiera aż 100 mg tego pierwiastka, a tuż za nią są nasiona białej fasoli (70 mg w ½ szklanki).

Orzechy i nasiona

Zapotrzebowanie na wapń można uzupełnić sięgając po mak i sezam oraz orzechy: laskowe, pistacjowe, włoskie, arachidowe i oczywiście migdały. Nie brakuje go też w nasionach chia i nasionach słonecznika.