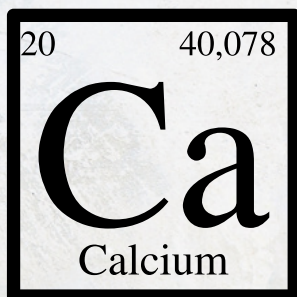


Co wiesz o wapniu?



Wapń w diecie

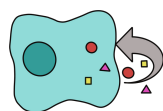
Wapń jest pierwiastkiem występującym w organizmie człowieka niezbędnym do jego prawidłowego funkcjonowania. Należy do grupy makroelementów, czyli pierwiastków potrzebnych w organizmie w dużych ilościach. Do prawidłowego funkcjonowania organizm dorosłego człowieka potrzebuje 800 mg na dobę, zaś zalecane spożycie dzienne to aż 1000mg!

Korzyści wapnia dla organizmu



01 Podstawa kości, zębów i tkanki łącznej

Wapń zawarty w kościach i zębach waży około 1 kg i stanowi 99% rezerwy wapniowej w ciele człowieka



02 Zapewnia homeostazę organizmu

Zmniejsza przepuszczalność ścian naczyń krwionośnych - ma działanie przeciwwysiękowe, przeciwobrzękowe, przeciwalergiczne i przeciwzapalne



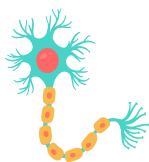
03 Regulacja pracy mięśni

Jony wapnia uczestniczą w procesach skurczu mięśni gładkich, szkieletowych i mięśni sercowym



04 Udział w krzepnięciu krwi

Zapewnienie właściwego poziomu wapnia we krwi jest niezbędne do prawidłowego procesu krzepnięcia. Jest on niezbędny do tworzenia płytek krwi.



05 Przewodzenie impulsów nerwowych

Kationy wapnia, umożliwiają przekazywanie sygnałów między komórkami nerwowymi. Jony wapnia wpływają na pobudzenie komórek nerwowych.



06 Regulacja hormonów

Wysokie stężenie wapnia we krwi pobudza komórki C tarczycy do wytwarzania kalcytoniny, zaś niskie stężenie wapnia we krwi powoduje, że wytwarzają parathormon.

Źródła wapnia w diecie:

mg / 100g produktu

ROŚLINNE

Mak	1270
Migdały	269
Rabarbar	86
Brokuły	50
Pomarańcze	40
Morele suszone	140
Orzechy laskowe	190
Jarmuż	160

ZWIERZĘCE

Sardynki w puszce	330
Jogurt naturalny	199
Ser gouda	700
Mleko	122
Jaja	50
Parmezan	1184
Pstrąg	86
Małże	92

