



DOPLŇKY STRAVY 13. 01. 2021

Minerály v kostce: Fosfor pro silné kosti, pevné nervy a zdravé zuby

Fosfor patří mezi základní minerály. Je přirozeně přítomen v mnoha potravinách. Potřebují jej jedinci, které mají sklony k osteoporóze. V tomto případě tedy zejména ženy. Fosfor je však nezbytným prvkem i pro zdravé zuby a pevné nervy.

Fosfor je přirozenou součástí kostí, zubů, DNA a RNA. Ve formě fosfolipidů je fosfor také **součástí struktury buněčné membrány** a klíčového zdroje energie, ATP (adenosintrifosfát). Velmi zjednodušeně, díky ATP je vyvolán svalový pohyb. Fosfor však hraje velkou roli i v mnoha dalších pochodech v lidském organismu. Rozhodně tedy není dobrý nápad jej podceňovat.

Fosfor: Phosphorus, P

Dospělý zdravý jedinec má v těle cca 450-675 gramů fosforu. Ten **je uložen ve všech buňkách**

lidského těla, nejvíce však v kostech, zubech, svalech, nervech i v mozku. Jde o minerální látku, která je strukturálním prvkem DNA a RNA. Ty jsou **nositeli genetické informace**. Prvek fosfor k sobě nutně potřebuje ještě vápník. Společně pak tvoří fosfáty, které jsou základním stavebním kamenem kostí a zubů. Proto je zde nutná jejich rovnováha. Ideálně bychom v těle měli mít 1 díl fosforu na 2,5 dílu vápníku. **Pokud je fosforu méně, může docházet ke snadné lámavosti kostí** a také k nadměrnému vzniku zubního kazu. Narušit tuto rovnováhu je poměrně snadné – stačí například jíst hodně sladkostí, užívat antacidní žaludeční léky nebo při používání hliníkového nádobí. Koncentrace obou prvků je pak **kontrolována a regulována vitamínem D**. Právě spolu s vitamínem D je prevencí takzvané křivice.

Minerály: Fosfor a jeho funkce v lidském těle

Kromě toho, že je **stavební jednotkou kostí a zubů**, se fosfor také účastní metabolické přeměny bílkovin, cukrů a tuků, a přenosu energie. Nezbytně jej naše tělo potřebuje k tomu, **aby správně fungovaly ledviny, mozek a nervy**. Zde se zase dává dohromady s draslíkem a sodíkem. Tyto tři prvky společně zajišťují bezchybný přenos nervových vzruchů. Je rovněž **důležitý pro pravidelný tep srdce, podporuje růst tkání**, pečuje o zdravé žíly a pomáhá i při hnisavých zánětech.



Minerály: Fosfor a jeho přírodní zdroje

Fosfor je, stejně jako další minerály, **hojně přítomen přirozeně v potravinách**. Nejvíce fosforu najdeme v mase a vnitřnostech. Obsahují jej také ryby, mléčné výrobky, vejce, **celozrnné obiloviny** (celozrnné mouky, ovesné vločky, pšeničné klíčky, hnědá rýže), sója, sušené droždí, luštěniny, zelenina (zejména chřest, ale také brambory, kapusta, zelí), **semínka a oříšky**, med a některé druhy ovoce (jablka, pomeranče, rybíz).

Minerály: Fosfor a jeho nedostatek

Denně bychom měli přijmout cca 700 mg fosforu, kojící ženy o něco více. Nedostatek fosforu je velmi vzácným stavem. A **téměř nikdy není následkem jeho nízkého příjmu stravou**. Jestliže by však k nějakému velkému nedostatku došlo, pak by mohl zahrnovat anorexii, anémii, křivici, svalovou slabost, bolest kostí, zvýšené riziko infekce či zmatenost.

Minerály: Fosfor a jeho nadbytek

Předávkování fosforem není možné, nicméně při vysokých dávkách bychom **mohli v těle narušit rovnováhu s vápníkem**, což by pochopitelně následky mělo. To je i důvod, proč by **ženy v období kolem přechodu měly jíst méně masa**. Tím totiž zatěžují ledviny, které musejí následně vylučovat velké množství fosfátů. A nejen to - kvůli tomu se bude následně i **špatně vstřebávat železo do těla**. Tedy po 40. narozeninách s masem raději opatrně.