

Ve filtrech vře ...!?...Ani ne ... MUDr. František ZÁMOLA

Po přečtení článku otisknutého v Květech č.35/2001 „Ve filtrech vře“ jsem musel konstatovat, že „Co Čech, to odborník na výživu nebo pitný režim“. Překvapilo mně kolik nekompetentních lidí je schopno se vyjádřit k určitému tématu, aniž by tomu rozuměly. Nevadilo by to, pokud by svým jednáním nemystifikovali další a další.

V uvedeném článku pana Bartíka v rubrice Pod lupou, neznalý čtenář po přečtení musí zákonitě dospět ke konstatování, že nezbytným zdrojem vápníku a hořčíku pro naše tělo je voda vytékající z vodovodu, a že distributoři a uživatelé vodních filtrů na basi reversní osmózy jsou přinejmenším vrazi a sebevrazi. Podle toho i já se svou rodinou a několik dalších našich známých kteří vodní filtry úspěšně a se vši spokojeností užívají již delší dobu by měli být dávno v péči lékařů na nemocničním lůžku nebo přímo mrtví !

Protože se mám rád, vodu z vodovodu nepiji již přes deset let. Do té doby než jsem si pořídil vodní filtr jsem si kupoval balenou vodu, minerálky a ovocné šťávy. Pokud chcete používat balenou vodu poctivě i na vaření, tak mně musíte dát za pravdu že to je pořádná otrava to věčně vláčet po schodech. Proto jsem uvítal možnost instalace vodního filtru s reversní osmózou. Ušetřil jsem spoustu energie a v neposlední řadě i finance. Navíc se nám nedávno narodila dcerka, takže s použitím filtru máme větší jistotu, že se do organismu mé ženy a následně přes mateřské mléko i do mimina se dostane minimum „sajrajtů“ z vodovodní vody (O tomto problému jsem pojednával v článku „Nepodceňujte vodu.“, který byl otištěn v ...).

Když minerály, tak z rostlin ...

Ve zmíněném článku (Květy 35/2001 str. 16,17) někteří znalci kritizují čistou vodu z filtrů z důvodu odcizení tělesných minerálů. Musím říct, že jim chybí základní znalosti z biochemie. Jakmile totiž takovou vodu vypijete, okamžitě se smíchá s obsahem vašeho žaludku. Při vstřebávání skrze střevní stěnu se tato směs spojí s tělesnými tekutinami a stane se součástí vašeho těla. Není možné, aby vás připravila o minerály. Jiní znalci tvrdí, že tak čistá voda (hladová, měkkáatd.) neobsahuje žádné minerály, které naše tělo potřebuje. Poukazují na studie, zabývající se menším výskytem srdečních infarktů v oblastech tvrdé vody, bohaté na minerály. Těžce se však mýlí. V těchto oblastech s malým výskytem srdečních chorob se nejedná o vodu, ale o druh stravy, jež je konzumován a produkován z rostlin rostoucích v této lokalitě. Ona je příčinou sníženého výskytu srdečních chorob. Kdybyste záviseli na kterékoliv vodě jako zdroji vašich minerálů, bylo by to docela slaboduché. Jsou to totiž rostliny, které shromažďují minerály z vody ve svých tkáních a ze kterých my potom získáváme potřebné minerály pro naše tělo. Stejný názor zastává i světová autorita na minerály ze Západoaustřalské University, Dr.Eric Underwood: „Rostliny jsou hlavním zdrojem minerálů pro zvířata a většinu členů lidské rasy.“ (Underwood EJ. **Trace Elements in Human and Animal Nutrition**, New York: Academi Press, 1977, 466) Takže používejte čistou pitnou vodu k tomu čemu je určena – je hlavním komponentem vašeho těla !

Jak je to s vápníkem ?

Tělo 70 kg vážícího člověka obsahuje asi 1,3 kg vápníku. 99 % se nachází v kostech, zbývající 1 % se pohybuje v těle a zastává spoustu funkcí (např. hraje klíčovou roli ve svalových kontrakcích). Aby tělo řádně fungovalo, musí si pořád udržovat přesné množství vápníku vyskytujícího se mimo kostí. Pokud je jen jediný den příjem vápníku nedostačující, tělo si jej vezme ze svých kostí, aby takto vyrovnalo schodek. Nedostatek vápníku se zdá být nepravděpodobnou příčinou svalových křečí (jak to popisovala ve zmíněném článku osmnáctiletá dcera paní, která zanevřela na svůj vodní filtr), protože kosti jsou obrovskou zásobárnou vápníku. Pokud vznikne deficit vápníku ve stravě (i ve vodě), je potřebný vápník vyloučen z kostí. Určitě je vhodné jíst mléčné produkty jednou, dvakrát denně. To nikomu určitě neublíží a někomu možná i pomůže.

Zdroje vápníku:

Mléčné výrobky, losos (s kostmi), sardinky, mořský živočichové, listová zelenina, mandle, chřest, melasa, pivovarské kvasnice, brokolice, podmáslí, zelí, sýr, jedlé mořské řasy, fíky, lískové oříšky, kozí mléko, kapusta, řepicha, oves, švestky, sezamová semena, tofu, syrovátka, jogurt, vojtěška, paprika, petržel . . .

Nejllepším zdrojem vápníku jsou mléčné výrobky a zelená listová zelenina. Pokud potřebujete zvýšit příjem vápníku, vyhněte se jídlům, které obsahují tzv. phytáty (např. cereálie), které zabraňují absorpci vápníku. Totéž činí oxaláty (např. ve špenátu, kakau, čokoládě, kávě). Proto pokud si na doplnění vápníku dáte čokoládové mléko, je to k ničemu. Svou hlavní dávku vápníku si berte na noc, protože jeho tok v těle je během spánku největší. Velká sklenice netučného mléka zajistí 500 mg elementárního kalcia. Z toho je kolem 150 mg absorbováno.

Vápník sám o sobě kostní stavební jednotku nevytvoří. To je důvod, proč potravinové doplňky s vápníkem někdy osteoporózu nezlepší. Aby tělo mohlo vápník zužitkovat, musí mít dostatek dalších prvků, mezi něž patří hořčík, křemík, fluorid, zinek, měď, bor, mangan, fosfor a vitamín D.

Doporučená denní dávka vápníku činí 1.000 mg. Většina občanů jej má nedostatek. Mnohdy vás matou i samotné etikety na výživových doplňcích. Například když je tam psáno, že tableta obsahuje 1.000 mg kalcium glukonátu, mnoho lidí si myslí, že to je přijatelná dávka vápníku, tj. 100 % doporučené denní dávky. Není tomu tak. U každé látky musíme rozlišit elementární a opravdové množství. Takže 1.000 mg kalcium glukonátu obsahuje pouze 9 % (90 mg) elementárního vápníku.

Nejúčinnějším a nejlépe vstřebatelným zdrojem vápníku je kalcium karbonát, který obsahuje 40 % elementárního vápníku. Takže pokud je ve výše uvedených tabletách karbonát vápníku, budou tedy obsahovat 400 mg vápníku.

Dalšími běžnými zdroji jsou kalcium acetát (23 % vápníku), kalcium citrát (21 % vápníku) a kalcium laktát (14 % vápníku). Pro srovnání, v mléce je méně než 1 % vápníku. Tyto zdroje sice zajistí odpovídající % v pilulce, ale neznamená to, že tolik vápníku dostane také vaše tělo. Někteří výrobci mluví o 60 % vstřebatelnosti, ale kontrolní studie zjistily, že se karbonát vstřebává z 39 %, acetát z 32 %, citrát ze 30 % a mléko z 27 %. Více vápníku je vyloučeno než přijato.

Pojďme shrnout do čísel, jak to bude vypadat, když spolknete kvalitní pilulku obsahující 1.000 mg vápníkového karbonátu. Množství elementárního vápníku činí 400 mg. Z toho absorbované množství je 39 %, což je pouze 156 mg. Ten samý scénář má platnost i v případě všech dalších minerálů. Abyste vypočítali, kolik látky se vám dostane do těla, musíte znát jeho zdroj, obsah elementárního minerálu ve zdroji a procento absorpce.

Takže, pokud si někdo myslí i po tomto přehledu, že zdrojem vápníku pro jeho tělo má být voda z vodovodu, balené vody (např. Toma natura neperlivá obsahuje 25,8 mg/l Ca²⁺) nebo minerálky (cca 95 mg/l), tak zanedlouho doplní zástup těchto „věřících pacientů“ v ortopedických či jiných poradnách.

Pravda o hořčíku !

Ve vašem těle je obsaženo 20 – 30 gramů hořčíku, z toho 60 % v kostře a zbývajících 40 % v měkkých tkáních. Hořčík je součástí asi 300 enzymů v těle. Je nezbytný při spalování glukózy, přenášení genetického kódu, svalových stazích ...atd. Nejlepšími potravními zdroji jsou luštěniny a celozrnné potraviny.

Zdroje hořčíku:

mléčné výrobky, ryby, maso, mořské živočichové, jablka, meruňky, avokádo, banány, pivovarské kvasnice, hnědá rýže, jedlé mořské řasy, fiky, česnek, grapefruit, listová zelenina, citróny, ořechy, broskve, sezamové semeno, sojové boby, tofu, pšenice, celozrnná strava, vojtěška, oves, petržel, paprika.

Biochemici již před více než 40 lety zjistili, že hořčík je jednou z osmi živin potřebných pro řádnou funkci metabolismu sacharidů. Pokud větší množství hořčíku chybí, tělo je přinuceno o něj obírat jiné tkáně proto, aby si poradilo se zbylými sacharidy. Doporučená denní dávka je kolem 300 mg.

Množství hořčíku v těle je velice obtížné měřit. Červené krvinky například obsahují třikrát více hořčíku než se nachází v krevním séru a hemolýza (rozpad červených krvinek) způsobená třeba tělesnou zátěží, falešně zvyšuje hladinu hořčíku v séru. Ke zjištění skutečného nedostatku hořčíku by mělo být provedeno spíše jeho nitrobuněčné stanovení.

Konzumace alkoholu, užívání diuretik, průjem, přítomnost fluoridů a vysoké množství zinku a vitamínu D zvyšují potřebu hořčíku v organizmu. Příjem velkého množství tuků, vápníku, vitamínu D a bílkovin snižují vstřebávání hořčíku. Absorpci hořčíku narušují i vitamíny rozpustné v tucích a potraviny s obsahem šťavelanů (mandle, kokos, špenát, čaje ...).

Na závěr pouze pro ilustraci např. Toma natura obsahuje 6,2 mg Mg²⁺ na 1 litr a běžné minerálky cca 50 mg/l. Takže tohle nás taktéž nespasí jako zdroj při deficitu hořčíku. Několik amerických uznávaných kapacit pro výživu, včetně Dr. Balcha tvrdí: „vápník vyskytující se v tvrdé vodě není

vhodný pro srdce, cévy ani kosti. Vápník a další prvky z tvrdé vody jsou totiž ukládány vně těchto orgánů a struktur, kdežto užitečné formy vápníku a hořčíku jsou ukládány uvnitř.“

AQUA ROYAL