

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ

ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ, M.Sc.

“

Μάθε πως θα
αυξήσεις τη
βιοδιαθεσιμότητα
του Ασβεστιου!

”





Ασβέστιο: ένα πολύτιμο θρεπτικό συστατικό

Το ασβέστιο είναι ένα απαραίτητο για τον οργανισμό θρεπτικό συστατικό. Απαραίτητο, καθώς το ίδιο μας το σώμα δεν μπορεί να συνθέσει ασβέστιο και έτσι βασίζεται στην πρόσληψή του από τις τροφές.

Στο ebook αυτό, λοιπόν, θα μάθεις ποιους συνδυασμούς τροφίμων πρέπει να προτιμάς και ποιους πρέπει να αποφεύγεις για να πετυχαίνεις καλύτερη απορρόφηση ασβεστίου. Ακολούθησε τις συμβουλές που θα διαβάσεις και εξασφάλισε το ασβέστιο που χρειάζεται το σώμα σου!

Καλή Ανάγνωση

Γάιος Παπαχρήστος



Ρόλος Ασβεστίου

Τι ρόλο όμως παίζει το ασβέστιο στον οργανισμό μας;



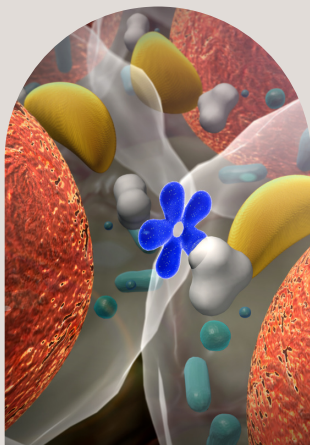
Συμμετέχει σε πολλές βασικές λειτουργίες του σώματος



Βοηθά στην κυκλοφορία του αίματος



Παίζει ουσιαστικό ρόλο στην κίνηση των μυών



Συμμετέχει στην απελευθέρωση ορμονών



Είναι δομικό συστατικό των δοντιών και των οστών



Βοηθά στη μεταφορά μηνυμάτων από τον εγκέφαλό σε άλλα μέρη του σώματος

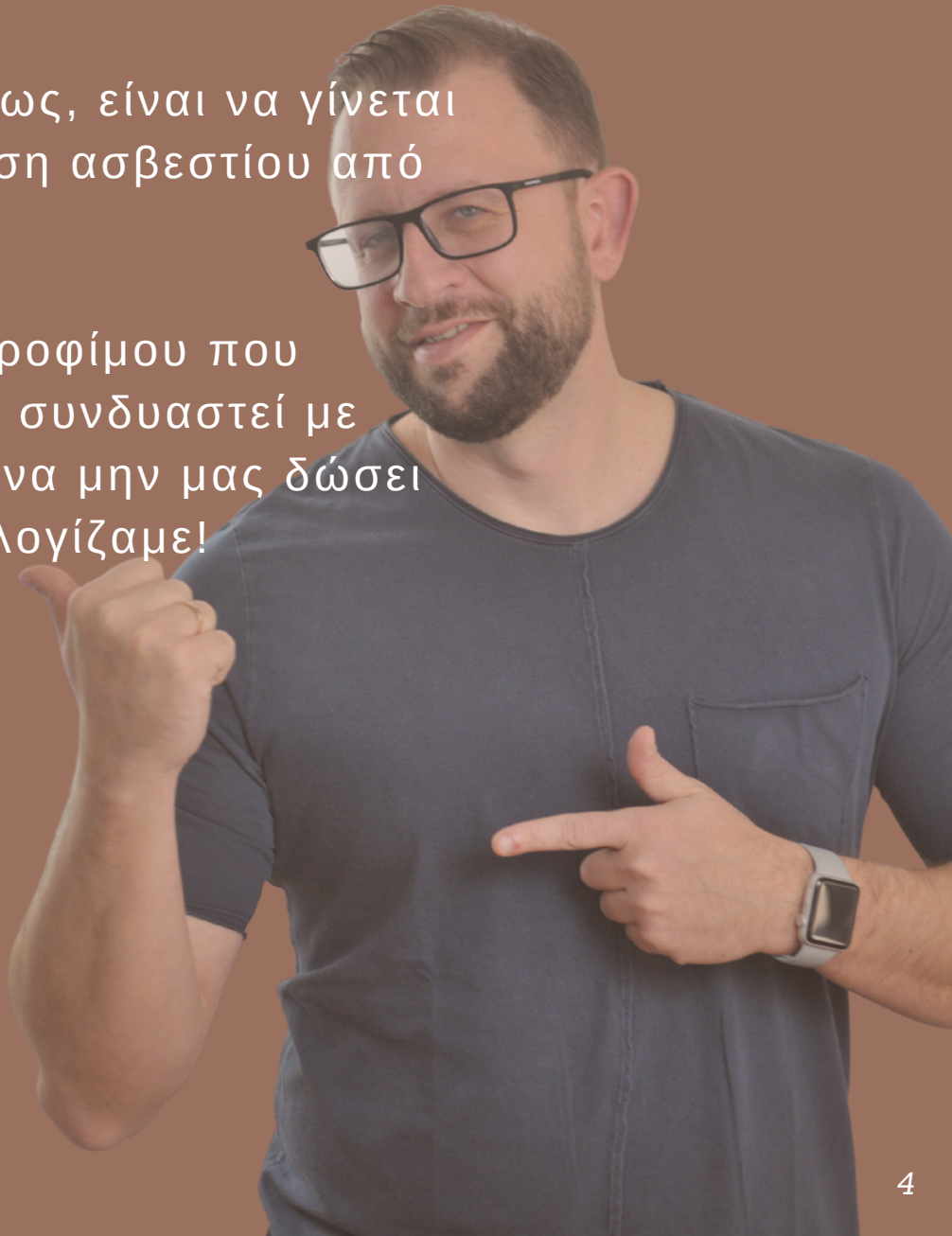
“

Αντιλαμβάνεται εύκολα, λοιπόν, κανείς πόσο σημαντικό είναι να λαμβάνουμε επαρκή ποσότητα ασβεστίου από την διατροφή μας.

Εξίσου σημαντικό, όμως, είναι να γίνεται και σωστή απορρόφηση ασβεστίου από το σώμα μας.

Η κατανάλωση ενός τροφίμου που περιέχει ασβέστιο, αν συνδυαστεί με λάθος τρόπο, μπορεί να μην μας δώσει το ασβέστιο που υπολογίζαμε!

”





Συνδύασε τις πηγές ασβεστίου με τρόφιμα που περιέχουν **βιταμίνη D**

Η βιταμίνη, αυτή, παίζει καθοριστικό ρόλο στην απορρόφηση του ασβεστίου από τα τρόφιμα. Συγκεκριμένα βοηθά στο να απορροφηθεί από το σώμα σου όσο περισσότερο ασβέστιο γίνεται από αυτό που λαμβάνεις με τα τρόφιμα ή μέσω ενός συμπληρώματος. **Πως το επιτυγχάνει αυτό;** Η βιταμίνη D προκαλεί μια σειρά αντιδράσεων που αυξάνουν την απορρόφηση του διαιτητικού ασβεστίου στο έντερο. Συνδύασε, λοιπόν, τις πηγές ασβεστίου με τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη D.

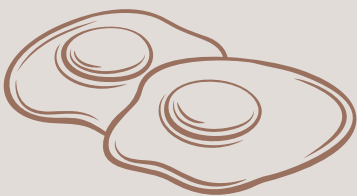
Και ποια τρόφιμα είναι πλούσια στη βιταμίνη αυτή;

Μερικά παραδείγματα είναι ο κρόκος του αυγού, ψάρια όπως ο **σολομός**, ο **τόνος**, το **σκουμπρί** και η **σαρδέλα**, εμπλουτισμένα τρόφιμα όπως **γάλα** και **φυτικά ροφήματα**.



Μερικά παραδείγματα συνδυασμών θα ήταν

- Αυγό με τυρί σε σαλάτα ή σε ομελέτα
- Σαρδέλες ή άλλο ψάρι με μπρόκολο
- Γάλα σόγιας μαζί με ένα τوست με κίτρινο τυρί
- Χυμό πορτοκάλι μαζί με ομελέτα για πρωινό



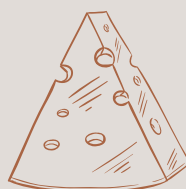


Φρόντισε το τρόφιμο-πηγή ασβεστίου να συνδυάζεται με πρωτεΐνη

Η παρουσία πρωτεΐνης φαίνεται να βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου. Αν θέλεις, λοιπόν, να εξασφαλίσεις καλύτερη απορρόφηση ασβεστίου είναι καλό να συνδυάζεις τρόφιμα που σου δίνουν ασβέστιο με μία πηγή πρωτεΐνης.

Το καλό για εσένα είναι ότι πολλά από τα τρόφιμα που περιέχουν ασβέστιο έχουν επίσης και πρωτεΐνη:

- γάλα
- γιαούρτι
- τυρί



και έτσι δεν θα χρειαστεί να «κουραστείς» ιδιαίτερα για να κάνεις ένα καλό συνδυασμό.



Μερικοί συνδυασμοί θα ήταν και οι παρακάτω

- Γάλα και ομελέτα για πρωινό
- Ψητό κρέας με μπρόκολο ή άλλα πράσινα λαχανικά που είναι πλούσια σε ασβέστιο όπως το σπανάκι, η λαχανίδα
- Αμύγδαλα σε γιαούρτι
- Βρώμη με γάλα και αμύγδαλα

Προσοχή

Δεν χρειάζεται να υπερβάλεις στη ποσότητα πρωτεΐνης που καταναλώνεις, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε αντίθετα αποτελέσματα, προκαλώντας αυξημένη **αποβολή ασβεστίου** από το σώμα σου.



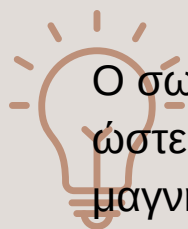


Συνδύασε τις πηγές ασβεστίου με τρόφιμα που περιέχουν **μαγνήσιο**

Το μαγνήσιο αποτελεί ένα ιχνοστοιχείο πολύ σημαντικό για τη γενικότερη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Ταυτόχρονα, όμως, φαίνεται να παίζει ρόλο και στην καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου από τα τρόφιμα.

Και που θα το συναντήσεις;

Καλές πηγές μαγνησίου αποτελούν τα **όσπρια**, οι **ξηροί καρποί**, το **αβοκάντο**, η **μαύρη σοκολάτα**, οι σπόροι όπως ο **ηλιόσπορος** και ο **λιναρόσπορος**, τα **πράσινα φυλλώδη λαχανικά**, η **μπανάνα** και τα **ολικής αλέσεως δημητριακά**.



Ο σωστός συνδυασμός τροφίμων, λοιπόν, είναι και εδώ σημαντικός ώστε να επωφεληθείς στο έπακρον από την βοηθητική δράση του μαγνησίου.



Μερικοί συνδυασμοί θα ήταν και οι παρακάτω

- Πράσινη σαλάτα με κομματάκια τυριού
- Αβοκάντο με αυγό
- Μπανάνα και πορτοκάλι σε smoothie
- Ολικής αλέσεως δημητριακά μαζί με αμύγδαλα
- Ξηροί καρποί και ξερά σύκα





Μην συνδυάζεις τρόφιμα που περιέχουν ασβέστιο με τρόφιμα που περιέχουν **φυτικά** και **οξαλικά οξέα**

Τι συμβαίνει όταν αυτά τα δύο συνδυάζονται;

Για να το εξηγήσουμε με απλά λόγια τα φυτικά οξέα **δεσμεύουν** το **ασβέστιο** από τις τροφές, εμποδίζοντας το σώμα σου να το απορροφήσει.

Παρόμοια με τα φυτικά οξέα, το οξαλικό οξύ εμποδίζει, επίσης, την απορρόφηση ασβεστίου δεσμεύοντας το μέταλλο και κάνοντάς το μη διαθέσιμο για το σώμα σου. Φυτικά οξέα συναντάμε στα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες.

Έτσι, λοιπόν, αν συνδυάζεις δημητριακά ολικής αλέσεως που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες με γάλα ή μακαρόνια ολικής αλέσεως με τυρί τότε ναι μεν απολαμβάνεις ένα ιδανικό γευστικό συνδυασμό, το ασβέστιο, όμως, από το γάλα ή το τυρί, αντίστοιχα δεν θα φτάσει όλο τελικά στο σώμα σου!



Μερικά παραδείγματα τροφίμων που περιέχουν φυτικά οξέα είναι

- τα δημητριακά ολικής αλέσεως
- τα όσπρια
- οι ξηροί καρποί
- τα προϊόντα σόγιας

Και που συναντάμε οξαλικό οξύ;

Τρόφιμα πλούσια σε αυτό είναι το **σπανάκι**, τα **τεύτλα** και οι **γλυκοπατάτες**.





Μην συνδυάζεις τρόφιμα που περιέχουν ασβέστιο με αλκοόλ και αλμυρά σνακ

Το αλκοόλ και τα αλμυρά τρόφιμα αυξάνουν δραστικά την απορρόφηση ασβεστίου από τα οστά μας. Το σώμα μας απορροφά φυσιολογικά ασβέστιο από τα οστά μας όταν τα επίπεδα ασβεστίου στο αίμα μειώνονται. Προκειμένου, λοιπόν, το σώμα μας να πάρει το ασβέστιο που χρειάζεται για να λειτουργήσει σωστά, απορροφά από την μεγαλύτερη «αποθήκη» ασβεστίου στο σώμα, η οποία είναι τα οστά.

Η συνεχής, όμως, αυτή απορρόφηση οδηγεί σε πορώδη οστά και στη συνέχεια στην ανάπτυξη **οστεοπόρωσης**. Τα τρόφιμα που περιέχουν πολύ αλάτι αλλά και το αλκοόλ ευνοούν αυτή τη διαδικασία. Για την προστασία των οστών σου, λοιπόν, **απέφυγε** τρόφιμα με περιεκτικότητα σε **νάτριο** υψηλότερη από το 20% της ημερήσιας συνιστώμενης πρόσληψης (η οποία κυμαίνεται στα 2300mg για έναν μέσο υγιή ενήλικα). Επιπλέον, περιορίσε την κατανάλωση **αλκοόλ** και σίγουρα μην υπερβαίνεις τα 2-3 αλκοολούχα ποτά την ημέρα.



Με μέτρο η πρόσληψη καφεΐνης

Φαίνεται ότι η καφεΐνη που περιέχεται στον καφέ, το τσάι, αλλά και σε πολλά αναψυκτικά λειτουργεί σαν ήπιο διουρητικό. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα το ασβέστιο που λαμβάνουμε από τις τροφές να απεκκρίνεται πριν προλάβει το σώμα μας να το χρησιμοποιήσει. Και αν αγχώνεσαι για την αγαπημένη σου συνήθεια να σου πω ότι δεν υπάρχει λόγος. Και αυτό γιατί η κατανάλωση αυτών των ποτών σε μικρές ποσότητες θεωρείται ασφαλής.

Η **υπερβολική χρήση** όμως μπορεί πράγματι να οδηγήσει σε **μειωμένη απορρόφηση του ασβεστίου**, επομένως και εδώ θα σου πω παν μέτρον άριστον.

Προσπάθησε να πίνεις τον καφέ σου μερικές ώρες μετά το πρωινό σου γάλα, για παράδειγμα, εξασφαλίζοντας έτσι ότι το σώμα σου θα προλάβει να χρησιμοποιήσει το ασβέστιο που περιέχεται στο γάλα.



Τι να θυμάσαι

Και τώρα θα αναρωτιέσαι; Πως μπορώ να θυμάμαι όλους αυτούς τους συνδυασμούς; Τι επιτρέπεται, τι δεν βοηθά; Για να σε καθησυχάσω να σου πω το εξής: Σαφώς και θα ήταν καλό όσο μπορείς να επιλέγεις κάποιους συνδυασμούς και ταυτόχρονα να αποφεύγεις κάποιους άλλους.

Το **μυστικό** και εδώ όμως βρίσκεται στην ισορροπία στη διατροφή σου και στην ποικιλία τροφίμων. Έτσι θα εξασφαλίσεις στον οργανισμό σου όλα τα θρεπτικά συστατικά που του χρειάζονται. Μπορεί από κάποιο συνδυασμό να «χάσεις» κάποιο θρεπτικό συστατικό και να «κερδίσεις» σε κάποιο άλλο. *Εμπλούτισε τη διατροφή με πολλά διαφορετικά τρόφιμα, τόλμησε διαφορετικούς συνδυασμούς τροφίμων και μην «κολλάς» σε συγκεκριμένες τροφές αποκλείοντας άλλες!*

Βιβλιογραφία

- *Vitamin D and Intestinal Calcium Absorption, Christakos S. et al, Mol Cell Endocrinol. 2011 Dec 5; 347(1-2): 25–29*
- *American Bone Health: How do phytates impact calcium absorption?, October 6, 2011*
- *Protein intake, calcium balance and health consequences, J Calvez et al, European Journal of Clinical Nutrition, vol. 66, p:281–295, 2012*



Το σώμα σου είναι τόσο σοφό όσο
μεγάλη και η ποικιλία τροφίμων που μας
παρέχει η φύση!

Που θα με βρεις

Χρεμωνίδου 19-21

210-7561853

www.diaitologos.com

info@diaitologos.com

Ακολουθήσε με στα Social

