MINERAŁY DLA

W przypadku cukrzycy często dochodzi do stresu oksydacyjnego, czyli nagromadzenia w komórkach wolnych rodników, które może prowadzić do uszkodzeń naczyń krwionośnych i nerwów. Chrom, magnez, cynk i selen są silnymi antyoksydantami i odgrywają ważną role w gospodarce węglowodanowej organizmu. Te 4 istotne pierwiastki pomagają w syntezie i uwalnianiu insuliny. Dlatego należy je uzupełniać w naszej diecie.

CHROM

Chrom jest niezwykłym pierwiastkiem. Najważniejszą jego funkcją jest pobudzanie trzustki do produkcji insuliny oraz uczestniczenie w przemianie węglowodanów i białek. Pierwiastek ten czuwa nad poziomem cholesterolu, łagodzi bóle głowy, ukoi nam nerwy, nie będziemy drażliwi i zmęczeni. Chrom w połączeniu z właściwą dietą i aktywnością fizyczną pomoże nam pozbyć się nadwagi - przyspieszy spalanie tłuszczów. Przyswajalność chromu jest najlepsza w towarzystwie witaminy C. Natomiast utratę chromu (z moczem) powoduje dieta bogata w wapń i cukry proste (np. sacharoza).

Najbogatszym źródłem chromu są: drożdże piwne, wątroba, kurze udka, mięso konserwowane, gruboziarniste kasze i płatki, jajka i jabłka. Warto jeść też grzyby, suszone śliwki, orzechy, kiełki pszenicy, ziemniaki gotowane w mundurkach, owoce morza, ryby, świeże warzywa np. brokuły, zielony groszek i przyprawy (głównie pieprz).

MAGNEZ

Rozdrażnienie, nerwowość, kołatanie serca, bezsenność, zmęczenie oraz powtarzające się skurcze mięśni lub drganie powieki – w ten sposób organizm może sygnalizować, że brakuje mu **magnezu.** Życie w pośpiechu i stresie oraz przetworzone jedzenie, obniża ilość tego pierwiastka. Magnez stabilizuje funkcje układu nerwowego. Bierze udział w przemianie węglowodanów, białek oraz tłuszczów. Zmniejsza też nadpobudliwość, działając na organizm uspokajająco. Poprawia pamięć i myślenie. Magnez jest także odpowiedzialny za sprawne działanie układu naczyniowo-sercowego. Pierwiastek ten w połączeniu z wapniem i witaminą D buduje kości i zęby, zapobiegając osteoporozie. Magnez poprawia trawienie, przeciwdziała tworzeniu się kamieni w nerkach, reguluje pracę tarczycy oraz rozszerza drogi oddechowe, wspomagając leczenie astmy i zapalenia oskrzeli. Chroni też organizm przed pierwiastkami toksycznymi (np. ołów, kadm, rtęć). Reguluje on także napięcie mięśni, pomaga w leczeniu kontuzji. Łagodzi dolegliwości związane z zespołem napięcia przedmiesiączkowego i bóle menstruacyjne. Może również zapobiegać migrenom oraz cukrzycy typu II i chronić przed powikłaniami tej choroby.

Głównym źródłem magnezu są produkty zbożowe, zwłaszcza kasza gryczana i jęczmienna oraz płatki owsiane. Dużo go w warzywach strączkowych, orzechach, owocach morza, kakao i czekoladzie. Sporo magnezu zawierają ciemne pieczywo, szpinak, ryby, żółte sery i banany.

DIABETYKA - PIERWIASTKI ŻYCIA

SELEN

Selen jest prawdopodobnie najważniejszym mikroelementem naszej diety. Ma szeroki zakres działania ochronnego i współdziała z wieloma witaminami i minerałami: beta caroten, B6, C, E i cynk. Sygnałami niedoboru tego pierwiastka jest ciągłe zmęczenie, osłabienie mięśni, częste przeziębienia, opryszczka i stany zapalne skóry. Selen chroni nasz układ odpornościowy. Wspomaga leczenie takich przewlekłych schorzeń, jak reumatoidalne zapalenie stawów czy toczeń. Selen ma dobroczynny wpływ na naczynia krwionośne i chroni przed miażdżycą. Zapobiega zaćmie oraz zwyrodnieniu plamki żółtej. Jest niezbędny do właściwego metabolizmu hormonu tarczycy. Łagodzi dolegliwości związane z menopauzą, dodaje energii i podnosi libido. Mężczyźni bardziej niż panie potrzebują tego mikroelementu, ponieważ w ich organizmach selen gromadzi się w jądrach i wraz ze spermą jest wydalany z organizmu. Ponadto selen chroni skórę przed słońcem i pomaga usuwać z organizmu pierwiastki toksyczne np. ołów. Pierwiastek ten zmniejsza ryzyko zachorowania na raka np. prostaty, odbytu, płuc, szyjki macicy i jajników. Korzystne działanie pierwiastka zwiększa witamina E. Natomiast cukry proste i nadmierna ilość witaminy C obniżają wchłanianie selenu.

Bogatym źródłem tego pierwiastka jest cebula, czosnek, ziarno sezamowe, kiełki pszenicy, otręby pszenne, ziarna kukurydzy, pomidory, czerwone winogrona, żółtka jajek, grzyby, sól morska i kamienna, ziarna z pełnego przemiału oraz pieczywo razowe, owoce morza, ryby (tuńczyk, śledzie), drób.

CYNK

Cynk znajduje się we wszystkich komórkach ciała, a w szczególności w komórkach oczu, wątroby, mózgu, mięśni oraz organów rozrodczych. Badania dowodzą, że cynk pomaga aktywować te części mózgu, które odpowiedzialne są za przetwarzanie informacji o smaku i zapachu. Pierwiastek ten jest także odpowiedzialny za powstawanie wspomnień - zwiększa sprawność umysłową. Cynk jest pierwiastkiem, który stymuluje do działania system odpornościowy. Odgrywa niezwykle istotną rolę w prawidłowej pracy siatkówki oka, a dokładniej jej centralnej części - plamki żółtej. Jest także bezsprzecznie „minerałem piękna". Poprawia wygląd i koloryt skóry, a także bierze czynny udział w przetwarzaniu kwasów tłuszczowych. Dodatkowo pierwiastek reguluje gospodarkę hormonalną oraz produkcję łoju wewnątrz skóry, co sprawia, że jest jednym z podstawowych składników maści przeciwtrądzikowych. Aby ocenić, czy poziom cynku w organizmie jest odpowiedni wystarczy spojrzeć na dłonie i włosy. Oznaką jego niedoboru są bowiem łamiące się i rozdwajające paznokcie oraz wypadanie i matowienie włosów. Gorączkowe tempo życia sprawia, że pokarm, jaki spożywamy nie zaspokaja zapotrzebowania organizmu na cynk. Odpowiednio dobrana dieta jest podstawowym źródłem tego pierwiastka.

Najbogatsze w cynk są ostrygi zawierające 10 razy więcej pierwiastka niż inne źródła. Bogate w cynk są: wątróbka, szampan, ryby z puszek, pełnoziarniste pieczywo, musztarda ziarnista. Znacznie mniej łatwo wchłaniającego się cynku znajdziemy w warzywach, dlatego wegetarianie powinni zwracać szczególną uwagę na takie dobranie diety, która jest bogata w sery, jajka oraz pieczywo pełnoziarniste, a nawet rozważyć zażywanie suplementów.

oprac. Antonina Niekrasz