



KLÁŠTORNÁ KALCIA

PEVNÁ AKO SKALA

VÁPNIK  HORČÍK



50% rPET

I. PR CIELE 2019

- i. Uviesť na trhu „novú“ minerálnu vodu Kláštorňá Kalcia, pevne ju zapozicionovať medzi minerálnymi vodami
- ii. Predstaviť jej telu prospešné benefity pre konzumentov
- iii. Posilniť pozitívne vnímanie ľahkého vstrebávania vápnika z prírodnej minerálnej vody
- iv. Eliminovať mýty a fakty o vápniku a vplyve vápnika na telo
- v. Vybudovať armádu dôveryhodných opinion makers a ambasádorov
- vi. Posilniť dobrý imidž a reputáciu KOFOLA ako spoločnosti, ktorá ctí lokálnosť, presadzuje zodpovednosť a rozvíja silné príbehy.



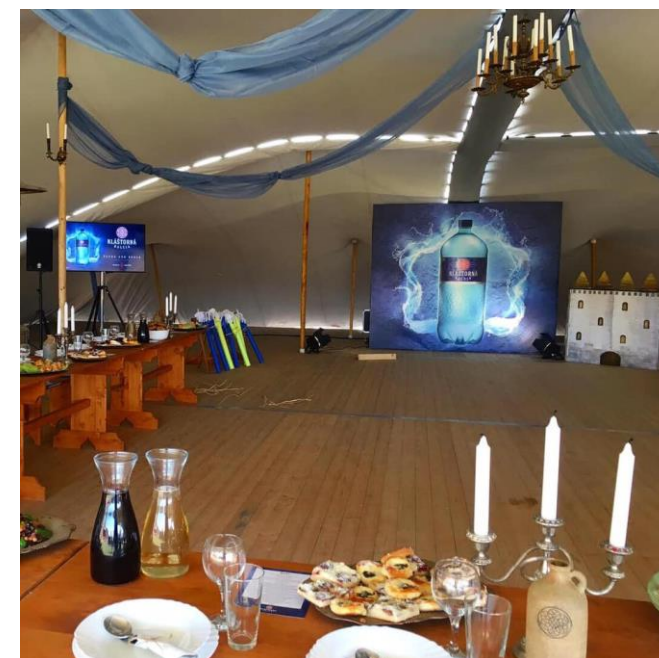
II. PR NÁSTROJE



II. OTVORENIE VÝROBNÉHO ZÁVODU

KLÁŠTOR POD ZNIEVOM, 16. APRÍLA 2019

- Zúčastnilo sa 16 novinárov, boli zastúpené televízie, rozhlas, denníky, odborné médiá, regionálne médiá
- Z otvorenia výrobného závodu bolo 35 výstupov, ktoré komunikovali želané odkazy
 - Kofola pomohla oživiť ďalšiu značku
 - V Kláštore pod Znievom sa znovu rozbehla výroba Kláštornej Kalcia
 - Kofola zamestnala aj niekoľko pôvodných zamestnancov, ktorí sa radi vrátili späť k výrobe Kláštornej Kalcia
 - Nová fľaša na minerálnu vodu Kláštorná Kalcia obsahuje 50 % rPET a bude to prvá masovo predávaná minerálna voda v takomto obale na Slovensku



II. OTVORENIE VÝROBNÉHO ZÁVODU

Správy RTVS z regiónov

Streda 17.04.2019 17:00



II. OTVORENIE VÝROBNÉHO ZÁVODU



MY Turiec

Streda, 17. apríl, 2019 | Meniny má Rudolf

MY TURIEC | SPRAVODAJSTVO | KRIMI | ŠPORT | ZAUJÍMAVOSTI | VEC VĚREJNÁ | LOKALITY | SME.SK

Prezidentské voľby 2019 | MS v hokeji 2019 na Slovensku | Kam vyraziť v Turci

Po rokoch opäť funguje závod na výrobu minerálky Kláštorňa

Pôvodní zamestnanci sa znova vrátili do výroby tri roky zatvoreného závodu v Kláštore pod Znievom.

16. apr 2019 o 17:40 ANDREA DUDRÁKOVÁ



Prí výtobnej linke (Zdroj: ANDREA DUDRÁKOVÁ)

Písmo: A⁻ | A⁺



TREND.SK

DNES EKONOMIKA FIRMY FINANCIÉ PODNIKANIE TECHNOLÓGIE AUTO RELAX PORADŇA BLOGY

VŠETKO Rebríčky TREND TOP Databáza firiem

Kofola po rokoch spánku obnovuje výrobu slovenskej minerálky Kláštorňa

16.04.2019, 12:00 | Ivan Hakuza | © 2019 News and Media Holding

Slovensko už dlho patrí medzi najvýznamnejšie i najziskovejšie trhy stredoeurópskej siete Kofola ČeskoSlovensko. Ale v silnom segmente minerálnych vôd tu doteraz predávala iba svoje balkánske a české minerálky. Slovenská v portfóliu firmy českých Grékov Samarasovcov chýbala. Od apríla je tomu koniec.



ZDIELAŤ



Okrem balkánskych minerálok Radenska a Studenac a českých liečivých vôd Vincentka, Bílinská kyselka, Rudolfův pramen a Zajčická hořká voda spúšťa Kofola v týchto dňoch opätovné plnenie minerálky Kláštorňa. Stalo sa tak necelý rok od odklopenia plniarne v Kláštore pod Znievom.

Po finančných problémoch jej bývalých majiteľov okolo košického finančníka Maroša Škorca závod tri roky stál, no teraz ho Kofola oživuje. A to aj s novým brandom Kláštorňa Kalcia, ktorý má zvýrazniť, že táto minerálka má zvýšený

S pôvodným šéfom výroby

To, že Kofola po akvizícii Kláštornej z leta minulého roku stihla jej návrat na trh ešte pred veľkonočnými sviatkami, je výsledkom aj toho, že plniareň, ako aj vyše 230-metrový vrt boli vcelku v zachovanom stave.

Bývalí majitelia plniareň totiž len pred zhruba desiatkou rokov modernizovali a následne po zastavení výroby ju riadne zakonzervovali.

„Keď sme prvýkrát vstúpili do výrobného závodu, vyzeralo to tam takmer ako počas obednej prestávky. Výrobné linky síce nebežali, ale vyzerali funkčné, priestory boli udržiavané a čakali na správneho investora,“ hovorí dnes generálny riaditeľ skupiny Kofola Jannis Samaras.

Jeho firma závod oživuje so šesticou zamestnancov. Piaty z nich v ňom už pracovali. Patrí medzi nich aj Peter Legéň, ktorý bol zodpovedný za výrobu Kláštornej už v roku 1998.

Oživenie Kláštornej firma Kofola spája aj s ďalšou ekologizáciou svojej výroby. Kláštorňa Kalcia bude v Česku i na Slovensku prvou masovo predávanou vodou, ktorej všetky fľaše sú vyrobené z jednej polovice z recyklovaného plastu.



Generálny riaditeľ Kofoly Jannis Samaras | Zdroj: Kofola

K minerálke aj výkupuňa bylín

Spustenie výroby Kláštornej Kalcia nie je jedinou novou aktivitou Kofoly v regióne.

„V Kláštore pod Znievom máme už aj ďalšie plány. S našim tradičným českým výrobcom bylínnych čajov Leros tam chceme otvoriť novú výkupuňu bylín. V

II. OTVORENIE VÝROBNÉHO ZÁVODU

finweb



DOMÁCA EKONOMIKA ZAHRAČNÍČNÁ EKONOMIKA FINANCIE A BURZY ĎALŠIE

16.04.2019, 14:59

Kofola obnovuje výrobu Kláštornej. Investícia dosahuje niekoľko miliónov

Autor: TASR

891 0 1



K výrobe Kláštornej sa vrátilo niekoľko pôvodných zamestnancov závodu.



Zdroj: KLÁŠTORŇA

STRATÉGIE

MÉDIA AKTUÁLNE MARKETING VIP BLOGY KTO KAM HODNOTENIA STRATÉGIÍ CONTENT MARKETING LOTE 2019

17.04.2019, 09:47

KOFOLA OBNOVILA VÝROBU ZNÁMEJ SLOVENSKEJ MINERÁLKY

S AUTOR: RM

178 0 10

Kláštorná Kalcia sa predstaví v úplne novej fľaši od dizajnéra Martina Turzika.



Ekonomika MINERÁLNA VODA

17.04.2019 11:46 | BRATISLAVA/mm, TASR

Na pulty sa vracia známa slovenská minerálka

Výroba stála pre finančné problémy tri roky.



Ilustračná snímka

Foto: shutterstock/Daria Chichkareva

Zdieľať 0 Instagram Tweet

Kofola ČeskoSlovensko spúšťa výrobu minerálnej vody Kláštorňa. Deje sa tak po troch rokoch, počas ktorých závod stál. Investícia dosiahla úroveň niekoľko miliónov eur.

„Začíname z nuly, závod niekoľko rokov vôbec nevyrábal. V tejto chvíli je v ňom šesť zamestnancov a ako bude rásť, bude rásť aj počet zamestnancov,“ uviedol generálny riaditeľ Kofoly v Česku a na Slovensku Daniela Buryš.

II. OTVORENIE VÝROBNÉHO ZÁVODU

Po rokoch opäť funguje závod na výrobu minerálky Kláštorňá

Pôvodní zamestnanci sa znova vrátili do výroby tri roky zatvoreného závodu v Kláštore pod Znievom.

KLÁŠTOR POD ZNIEVOM. Pred desiatimi mesiacmi kúpila spoločnosť Kofola Československo nefunkčný závod v Kláštore pod Znievom na výrobu minerálnej vody. V polovici apríla fabrika oficiálne znova ožila a spustila sa v nej výroba minerálnej vody Kláštorňá Kalčia.

„Keď sme prvýkrát vstúpili do výrobného závodu, vyzeralo to tam takmer ako počas obdoby prestávky v roku 2015. Výrobné linky síce nebežali, ale vyzerali funkčne, priestory boli udržiavané a čakali na správneho investora, ktorý im vynesie nový život. Aj preto sme verili, že s našimi bohatými skúsenosťami dokážeme s Kláštorňou odštartovať ďalší úspešný príbeh,“ povedal generálny riaditeľ skupiny Kofola Československo Jannis Samaras.

Pôvodná partia opäť spolu
Do znovaštartovaného závodu, ktorý tri roky nič nevyrábal, sa vrátilo niekoľko jeho pôvodných zamestnancov.



Pri výrobných linkách.

FOTO: ANDREA DUDRÁKOVÁ

Fľaše z recyklovaného plastu

Marketingový manažér Kofola Československo Pavol Chalupka doplnil, že výsledkom niekoľkých mesiacov intenzívnej práce nielen vo výrobe je sytá a jemne sytená Kláštorňá Kalčia, a to v úplne novej fľaši od uznávaného dizajnera Martina Turzika.

„Bude to prvá masovo predávaná voda v Česku a na Slovensku, ktorej všetky fľaše sú vyrobené z 50 percent recyklovaného plastu,“ vysvetlil.

V Kláštore pod Znievom má spoločnosť Kofola ešte ďalšie investičné plány.

„S našim tradičným výrobcom zmesi z liečivých rastlín a prírodných čajov Leross by sme radi otvorili výkupňu bylin a vytvorili nové pracovné miesta,“ priblížil plány Jannis Samaras.

V spolupráci s občianskym združením Dobry Pastier, ktoré v Kláštore pod Znievom poskytuje azyl ľuďom v núdzi, by tiež radi obnovili botanickú záhradu liečivých rastlín, ktorá bola v minulosti dominantou regiónu.

ANDREA DUDRÁKOVÁ

Jedným z nich je Peter Legen, zodpovedný za výrobu Kláštorňy už v roku 1998 a v súčasnosti vedúci prevádzky vo výrobnom závode v Kláštore pod Znievom. „Vyrátili sme, že sa výroba obnoví, a to nielen vďaka dobrej technológii, ale najmä vďaka tomu, že medzi najvýdatnejšie na Slovensku. Práve to nás priviedlo k tomu, aby sme sa vrátili do výroby.“

Pomoc susedného závodu
Daniel Buryš, generálny riaditeľ Kofola v Česku a na Slovensku, dodal, že investícia dosiahla niekoľko miliónov

eur. „Začíname z nuly, závod niekoľko rokov vôbec nevyrábal. V tejto chvíli tu pracuje šesť ľudí a ako bude rásť, zvýši sa i počet zamestnancov. Máme logistickú výhodu, že náš závod v Račejkej Lesnej je neďaleko. Takže si budeme pomáhať. Najskôr musíme zaplniť výrobnú kapacitu závodu. Budeme veľmi spokojní, keď sa dostaneme na kapacitu 20 miliónov fliaš ročne,“ vyslovil sa Buryš.



OPÄŤ SPUSTILI VÝROBU MINERÁLKY



PETER LEGEN
vedúci prevádzky



DANIEL BURYŠ
generálny riaditeľ Kofola v Česku a na Slovensku

II. OTVORENIE VÝROBNÉHO ZÁVODU



Minerálka Kláštorňa sa opäť vyrába. Na pulty ju vracia Kofola

17. apríla 2019 Správy



„Keď sme prvýkrát vstúpili do výrobného závodu, vyzeralo to tam takmer ako počas obdnej prestávky. Výrobné linky síce nebežali, ale vyzerali funkčne, priestory boli udržiavané a čakali na správneho investora, ktorý im vdýchne nový život,“ spomína na kúpu minerálnej vody Kláštorňa generálny riaditeľ skupiny Kofola Jannis Samaras.

Minerálka prešla do rúk spoločnosti pred desiatimi mesiacmi, linka na jej plnenie sa spustila v apríli a aktuálne je už opäť v predaji. Prvé palety jedenapoltrových fliaš Kláštorňa Kalcia smerovali do Tesca.

Produkt • Potravinársky tovar

Portfólio minerálok dopĺňa Kláštorňa Kalcia. Na trh ju prináša Kofola

Uverejnené: piatok, 26. apríl 2019

Like 0 Tweet

Prírodná slovenská minerálna voda Kláštorňa Kalcia je bohatá najmä na prirodzene zvýšený obsah vápnika. Je to aj zásluhou vápencového podložia turčianskeho Kláštorňa pod Znievom, kde vzniká v hĺbke 231 metrov.



V tejto nádhерnej lokalite v strede Slovenska, obkľúčenj horami a v blízkosti starobylého kláštorňa bola minerálna voda Kláštorňa Kalcia uvedená na svetlo sveta v atraktívnom a nezameniteľnom obale. Týmto sa zároveň začal písať nový príbeh Kláštorňa, minerálky, ktorá sa pred pár rokmi vytrčila z pultov po tom, čo sa zastavilo jej plnenie. Závod v Kláštorne pod Znievom však takmer pred rokom kúpila Kofola ČeskoSlovensko a moderné výrobné linky boli opäť spustené.

Koniec prestávky

AUTOR: hab FOTO: Dreamstime

OTVORENIE ZÁVODU, KTORÝ VIAC AKO TRI ROKY NEVYRÁBAL, PRINIESLO OPĀTOVNE NA TRH ZNĀMU TRADIČNŤ SLOVENSKŤ MINERĀLNŤ VODU. PREKONALA ŤAZKĀ ČASŤ A TERAZ SA ZNOVU DOSTĀVA K SPOTREBITEĽOM.

Proces opätovného začiatku výroby tradičnej minerálnej vody Kláštorňa zavřila spoločnosť Kofola na jar tohto roka. Stalo sa to desať mesiacov po kúpe Kláštorňa a závodu v Kláštorne pod Znievom. Generálny riaditeľ skupiny Kofola Jannis Samaras pri príležitosti spustenia výrobných liniek povedal: „Keď sme prvýkrát vstúpili do výrobného závodu, bolo to tam takmer ako počas obdnej prestávky v roku 2015. Výrobné linky síce nebežali, ale vyzerali funkčne, priestory boli udržiavané a čakali na správneho investora, ktorý im vdýchne nový život. Aj preto sme verili, že s našou skúsenosťou a tradíciou aj novými slovenskými značkami dokážeme s Kláštorňou odštartovať ďalší úspešný príbeh.“

AJ S PŮVODNÝMI ZAMESTNANCMÍ

Postavenie spoločnosti na trhu neakoj nájsť určite prispelo k tomu, že niekoľko pôvodných zamestnancov závodu prijalo ponuku vrátiť sa k výrobe Kláštorňa. Medzi nimi napríklad Peter Legát, ktorý zodpovedal za výrobu tejto minerálnej vody už v roku 1998 a dnes hovorí: „Aj napriek zložitým časom som stále veril, že jej raz bude opäť doplnené dostatočným množstvom slovenských spotrebiteľov. Po prevzatí závodu Kofolou sme naplánovali servišné kroky postupného oživenia jednotlivých zariadení linky a následne sa začalo s ich realizáciou.“



Minerálna voda Kláštorňa je známa neutrálnou chuťou a jej prameň patrí k najkvalitnejším na Slovensku. Na trh teraz prišla vo verzii Kalcia sytená a jemne sytená, dizajn fliaš vytvoril Martin Turzik. „Jeho návrh sme vybrali z desiatok iných,“ uvieňuje Pavol Chalupka, marketingový manažér Kofola ČeskoSlovensko. „Dizajn je unikátny a veríme, že aj vďaka nemu získame spotrebiteľovu pozornosť. Kalcia bude zároveň prvá masovo predávaná voda v ČeskoSlovensku, ktorej včety fliaš sú vyrobené z 30-percentného recyklovaného plastu.“

PLĀNOV JE VIAC Opätovné spustenie výroby minerálnej vody nie je jedinou aktivitou spoločnosti v regióne. Ako hovorí Jannis Samaras, v Kláštorne pod Znievom má spoločnosť aj ďalšie plány. S Lerossom, tradičným výrobcom zmesí z liečivých rastlín a prírodných čajov, by chceli otvoriť výskupňu bylin a vytvoriť nové pracovné miesta. V spo-



hupráci s občianskym združením Dobry Pastier, ktoré poskytuje aryl ľuďom v nrdzi a seniorom, by zasa radi rozvíjali myšlienku obnovenia botanickej záhrady liečivých rastlín, ktorá bola v minulosti dominantnou regiónu.

PREČO JE TAKĀ DŮLEŽITĀ

Z príjateho vápnika sa v ľudskom organizme vstreba do krvi asi 10 – 50 percent. Z hľadiska účinnosti vstrebovania je dôležitá prítomnosť ďalších zložiek, ktoré vstrebovanie podporujú, napríklad horčík, vitamín D, či napríklad meď, železo a kofeín. Ako hovorí všeobecná lekárnica MUDr. Alexandra Frolíková, dôležitá je aj forma príjateho vápnika: ionizovaný forma vápnika v minerálnej vode je ideálna pre ľudské vstrebovanie v tráviacom systéme. Prírodná minerálna voda Kláštorňa Kalcia patrí medzi slovenské minerálky bohaté na prirodzene zvýšený obsah vápnika, za čo vďaka vápencovému podložiu Kláštorňa pod Znievom, kde sa rodí v hĺbke 231 metrov. Kalcia doplní chýbajúci vápnik pri zvýšenej telesnej či psychickej námahe. K vstrebovaniu vápnika prispieje aj dostatočné množstvo horčíka, vďaka čomu vie naše telo obe látky efektívne využiť.

„Okrem opätovného spustenia výroby minerálky má spoločnosť v regióne aj ďalšie plány.“

II. MYSTICKÁ, ALE STRHUJÚCA. NOVÁ REKLAMNÁ KAMPAŇ KLÁŠTORNÁ KALCIA

HNONLINE STRATÉGIE SVETEVITY CESTOVNÉ PORIADKY RINGO MEDIWEB DIA ĎALŠIE ▾ PRIHLÁSENIE

STRATÉGIE

MÉDIA AKTUÁLNE MARKETING VIP BLOGY KTO KAM HODNOTENIA STRATÉGIÍ CONTENT MARKETING LOTE 2019

03.05.2019, 17:47

KOFOLA ŠTARTUJE PODPORU OBNOVENEJ ZNAČKY KLÁŠTORNÁ

AUTOR: (RED) 499 0 0 0

Kampaň vytvorila agentúra WMC Grey a štartuje zajtra.



Zdroj: Kofola

Mediálne Reality Vzdelávanie Sekcie Hľadať Predp

mediálne TREND.SK

Kampaň mesiaca: Anкета c

TELEVÍZIA RÁDIA TLAČ INTERNET MARKETING MONITORING TLAČOVÉ SPRÁVY NOVÉ REKLAMY FÓRUM

ČLÁNKY MONITORING TLAČOVÉ SPRÁVY FÓRUM

Návrat značky Kláštorňa podporí Kofola kampaňou. Pozrite si ju

03.05.2019, 16:53 | pol | © 2019 News and Media Holding

V polovici apríla obnovil producent nápojov Kofola ČeskoSlovensko po rokoch výrobu minerálnej vody Kláštorňa, ktorú kúpil v lete 2018. Aktuálne pre nový brand Kláštorňa Kalcia spúšťa marketingovú kampaň. Firma sa chce vrátiť do povedomia zákazníkov a nadviazať na príbeh hlavnej značky Kofola, ktorá bola v minulosti tiež „polozabudnutá“.



ZDIELAŤ

Kofola kúpila závod v Kláštore pod Znievom minulý rok. Desať mesiacov od akvizície v apríli znova spustila výrobnú linku. Spoločnosť si nechala aj väčšinu pôvodných zamestnancov, ktorí dohliadali na produkciu pôvodnej minerálky vrátane šéfa prevádzky.

komerčné.eu

delimono -50%
Sekáčik JOY
Seká, krája, mieša, šľahá...

DOMOV NOVINKY FINANČIE MÉDIA PODNIKY PRODUKTY SLUŽBY REKLAMA ZLAVY

GASTRONÓMIA

Minerálna voda Kláštorňa prekvapila zaujímavou reklamou

Martin Cios — 5. mája 2019 • 0 Comments



Minerálna voda Kláštorňa prekvapila zaujímavou reklamou. Zručnina hradu tvoriaca kulisu vytvorila priestor, kým jediná žena s svojou čarovnou mocou rozhybe vietor aj vzduch. Efektná scéna síce trvá len pol minúty, no i tak máte z reklamy zážitok. Pre slovenskú minerálnu vodu z malého Slovenska sa dá vytvoriť efektná reklama, ktorá dokonca môže pripomínať zábery z nejakého fantasy filmu.



Film zo stredoveku, s čarodějnicami a čarovnou mocou sa však žiaden nenakrúcal. Minerálnu vodu Kláštorňa na trhu vnímame už mnoho rokov, no v poslednom čase neprichádzalo s jej značkou nič zásadné. Táto kampaň to však môže zmeniť. Prameni v Kláštore pod Znievom. Bohatý je na minerálne soli a významný je obsah vápnika.

II. KLÁŠTORNÁ KALCIA A VÁPNIK



TV ZDRAVIE ÚĽinky minerĽlnĽch vĽd

VĽPNIK prijĽmame do organizmu pomocou potravĽnĽch a minerĽlnĽch. Napriek jeho vysokĽmu obsahu v mĽieĽnych vĽrobkoch je vřak zĽsk vĽpĽnika z rasvĽlinĽnych zdrojĽv a vĽpĽnikovĽch minerĽlnĽch vĽd prekvapivo vĽyřřĽ.

Mlieko nie je najvĽĽším zdrojom vĽpĽnika

VĽpĽnik sa podieĽa na hmotnosti ľuĽského organizmu asi 1 kilogram a nachĽdza sa hlavne v kostiach a v zuboch, kĽde plnĽ stavĽbnĽ funkciu. Je tieĽ sĽstĽnou pracovĽ zĽdĽnia krvi. Nedostatok vĽpĽnika tak mĽoĽe spĽsobĽt svalovĽ kŕĽĽe Ľi zĽyřřene hodnoty krvĽného tlaku. Do nĽho organizmu Ľho prijĽmame pomocou potravĽnĽch a minerĽlnĽch vĽd, Ľo je pre trĽvenie, vstreĽvanie a metabolizmus vĽpĽnika ideĽĽny a najbezpeĽnejřĽ spĽsob. ĽnĽ zdroje sĽ vĽĽivĽvĽ dopĽlky a nieĽktorĽ ĽieĽky, napr. antacidĽ.

Zdroje vĽpĽnika
Za najzdrĽvĽnejřĽ zdrojĽ vĽpĽnika sa považujĽ mĽieĽne vĽrobky, ktorĽ by pri hodnotenĽ obsahu vĽpĽnika urĽite vyhrali prĽvĽ miesto. VedĽci vřak dokĽzali, Že napriek jeho vysokĽmu obsahu v mĽieĽnych vĽrobkoch je skutoĽnĽ zĽsk vĽpĽnika vĽřřĽ z rastĽlinĽnych zdrojĽv a vĽpĽnikovĽch minerĽlnĽch vĽd. Je to preto, Ľebo v prípade mĽieĽnych vĽrobkov nĽsledkom zĽyřřeneho prijĽmu biĽkovĽnĽch dochĽdza aj k vĽĽřĽm stratĽm vĽpĽnika.

Jedzte sĽju, orechy a zeleninu
ĽalřĽmi zdrojĽmi vĽpĽnika sĽ strokoviny, najmĽ sĽja a vĽrobky zo sĽje (tofu, tempeh a pod.), orechy a olejĽnĽte semenĽ, zelenĽ listovĽ zelenina. ŠpenĽt, brokolica, kapusta, rukĽla, karfiol, pĽr, špenĽt, zelenĽ vřate, petrĽlen, kĽpor, bazalka, majĽrĽnĽka, mĽta a pod. TieĽ sušenĽ ovocie (najmĽ fig a slĽvĽky) a citrusy, trstinĽvĽ melasa, probiotickĽ mĽieĽne vĽrobky, rastĽlinĽnĽ mĽlieĽa obohatenĽ vĽpĽ-

VĽpĽnik obsahujĽ aj orechy, sĽja a semenĽ

Pite minerĽĽku
PrĽve ionizovana voĽnĽ forma vĽpĽnika v minerĽlnĽj vode je pre vstreĽvanie optimĽlnĽ. Navře, konzumĽcia minerĽlnĽj vody vĽĽřĽnĽm nie je nĽrazovĽ, takĽe dochĽdza k postupĽnĽmu a prirodzenĽmu prijĽmu vĽpĽnika, ktorĽ je pre organizmus optimĽlnĽ. Takto pomĽha udrĽiavĽt hladinu vĽpĽnika v krvi a fyziologickĽ hospĽdĽrenie s vĽpĽnikom.

NefajĽiteĽ!
Naopak, vstreĽvanie vĽpĽnika a jeho vřytĽlnosť v nĽšom tele negativĽne ovplyvĽnjuĽ nadmerĽe soĽenie, ŽivĽĽlnĽne biĽkoviny, strava s vysokĽm obsahom vĽĽnĽniny, kĽva a Ľierny Ľaj, kolovĽ a energetickĽ nĽpoje, cigarety a alkohol. ZĽřĽnĽ vstreĽvanie vĽpĽnika z Ľreva v dĽsledku fajĽenia sa považuje za najvřyznamĽnejřĽ faktor, prĽispievajĽci ku kostĽnym stratĽm vĽpĽnika. Navře, fajĽenie podporuje aj vznik osteoporĽzy, resp. patĽri medzi jej rizikĽvĽ faktory. Alkohol zasa oslabuje aktivĽtnu osteoblastov, ktorĽch Žlohou je kost budovĽt, navře obmedzuje vstreĽvanie vĽpĽnika z Ľreva. Telo si dokĽze pomocou vstreĽvanĽa a vřytovĽnĽnia samo regulovĽt stav vĽpĽnika.

Na cigarety radřĽj zabudite...

SĽsobujĽ osteoporĽzu. Ľeda redĽnute kosti

TIP! SILA VĽPĽNIKA
VychutĽajte si KlĽštorĽnĽ KalcĽa, minerĽlnĽ vodu priamo zo srdca ĽurĽianskej kotliny. Je bohatĽm a prirodĽnym zdrojom vĽpĽnika. VĽpĽnik prĽispieva k spevnenĽu vařĽch kostĽ a regenerĽciĽ vařĽch svalov. VoĽnĽ formu vĽpĽnika v minerĽlnĽj vode vie telo ľahko vstreĽfĽt a prĽispieva k tomu aj dostatoĽnĽ množstvo horĽĽka, ktorĽ KlĽštorĽnĽ KalcĽa obsahuje. Navře je Ľch nekalorickĽm zdrojom, Ľo je nespornou vřĽhodou pri dopĽlnenĽ stratĽnĽch minerĽĽov Ľ pri zĽyřřenej fyzickej a psychickej nĽmahĽ. KlĽštorĽnĽ KalcĽa. PevnĽ ako skĽla.

MinerĽlnĽ mĽlieĽo zabĽstĽ smĽd, ale je aj zdravĽ!

www.klastorna.sk

II. KLÁŠTORNÁ KALCIA A VÁPNIK

RYTMUS života
Zachráni vás Mlieko pred rednutím kostí?
Alkohol za volantom! To je extrém!
Arogantnosť a potom ľútosť!
Zúfalá Neľá Pocišková
NEVLÁDZEM Čítim sa ako vo väzení

Dodá nám Mlieko dost VÁPNIKA?

Vápnik patrí medzi najvýznamnejšie minerály v našom tele. Preto je nevyhnutné prijímať ho v strave, a to najlepšie prostredníctvom potravín bohatých na vápnik, ktoré sú pre trávenie, vstrebávanie a metabolizmus vápnika prirodzeným a bezpečným zdrojom.

Hoci 99 % vápnika v tele plní stavebnú funkciu v našich kostiach, a zaobch, zvyšné 1 % plní ešte dôležitejšie úlohy. Otvplyvňuje svalové kontrakcie vrátane činnosti srdca, je súčasťou procesu zrážania krvi a slúži ako bunkový posok, ktorý v bunkách spája množstvo dôležitých iónov. Preto je dostatočná prítomnosť vápnika v našom tele podmienkou na správne fungovanie všetkých systémov.

Kombinácia vápnika a živočíšnych bielkovín

Za najznámejšie zdroje vápnika sa považujú mliečne výrobky. Pri hodnotení obsahu vápnika by určité zrkadlo prve miesto avšak spola s vápnikom prijíma naše telo v mliečnych výrobkoch aj živočíšne bielkoviny. A v tom je ten háčik: nadbytok živočíšnych bielkovín zvyšuje v obličkách stratu vápnika, a tak môže byť konečný zisk vápnika pre telo z mlieka nižší, ako napríklad z brokolice. Medzi ďalšie rastlinné zdroje bohaté na vápnik nepochybne patria aj

tofu, strukoviny, orechy, olejnate semená, zelené vlnate, rukola a listová zelenina, strava a sušené ovocie, najmä figy a slivky. Niektoré z rastlinných zdrojov, napr. špenát, však nemusia byť vhodným zdrojom vápnika pre zvýšený obsah oxalátov. Naopak, vápniková minerálna voda neobsahuje nič, čo by bránilo jeho dobrému vstrebávaniu. Prírodnou biťakbonátov aj menšie množstvo horčička môžu podporiť využitie vápnika.

Kofein obmedzuje vstrebávanie

Príjem vápnika je podstatný na podporu udržania jeho hladiny v krvi, ale vysoký príjem nezaberie, že sa vápnik dostane práve tam, kam má. Šize do kostí. Podobne sa vyskytuje vápnik v čreve, spôsobí, paradoxne, skôr odčerpávanie kostí, ako jej novotvorbu. Preto

- ÚLOHY VÁPNIKA V NAŠOM ORGANIZME**
- plnenie stavebnej funkcie v kostiach a v zuboch
 - kontrakcia svalových vlákien (nedostatok vápnika tak môže spôsobiť svalové kŕče či zvýšenú hodnotu krvného tlaku)
 - uvoľňovanie mediátorov (komunikácia medzi bunkami, prenos nervových vzruchov)
 - je súčasťou procesu zrážania krvi

je výhodné nemať ani nízkú, ale ani vysokú hladinu vitamínu D₃. Zvýšene stravy vápnika môže spôsobiť nadbytok fosforu (najmä pri príjme mäsa, nealko nápojov či mliečnych výrobkov). Aj preto je veľký rozdiel, či konzumujeme nesladenú minerálnu vodu,

alebo sladený nealko nápoj, ktorý ešte obsahuje aj kyselinu fosforečnú. Energetické nápoje navyše obsahujú kofein, ktorý obmedzuje vstrebávanie vápnika. Ak teda konzumujeme sladený nealko nápoj, zvýšim si stratu vápnika. Ak uprednostním nesladenú minerálnu vodu s vyšším obsahom vápnika, budem mať z takého nápoja, naopak, jeho zisk. Okrem cukru a fosforu vylučovanie vápnika zvyšujú: kofeín, nadmerná soľ, alkohol a nadbytok bielkovín. Na základe zvýšenej dennej príjmu bielkovín z 50g na 140g denne zjednodušuje odhad vápnika do moču. Ak by sme na kompenzáciu vápnika prijali zase len potraviny s vysokým obsahom bielkoviny (napr. mliečny výrobok), stratu len zvýšime. Dôvodom osteoporózy (rednutia kostí) sa môže stať pravidel-

ná konzumácia nealko nápojov alebo vysoký príjem mäsa či iných živočíšnych bielkovín, a nie nedostatok príjmu vápnika.

Hoci si mnohí myslíme, že veľké je skvelým zdrojom vápnika, viac ho naše telo vstrebe napríklad z brokolice či z vapaných minerálnych vôd.

TIP
Sila vápnika
Vychutnajte si Kláštor-
nú Kalcia, minerálnu vodu
priamo zo srdca Turčianskej
 kotliny. Je bohatým a prirod-
ným zdrojom vápnika. Vápnik
prispieva k spríjemnosti našich kostí
a regenerácii našich svalov. Vďaka
formu vápnika v minerálnej
vode vie telo ľahko vstrebať
a prispieva k tomu aj do-
statočné množstvo horči-
ka, ktorý Kláštorná Kalcia
obsahuje. Navyše je ich
nekalorickým zdrojom,
čo je responziva výhodou
pri doplnení stravných
minerálov aj pri zvýšenej
fyzickej a psychickej ná-
mahe Kláštornej Kalcia.
Poznať ako sledovať
www.klastorno.sk

TIPY

Trápi vás dlhá zaspávanie, ľahký spánok a ranný pocit nervozity?
Niž memorizácie. Nervozitou trpiť čoraz väčšie percento ľudí, čo sa odzrkadľuje nielen v ich zdraví, ale aj v ich súkromnom, pracovnom i spoločenskom živote. Dnes je to zlobočák, ktorý trápí desiatky ľudí. Príčinou nie je len zloženie. Účinné môžu pomáhať nenarkotické bylinky či doplnky stravy. Napríklad doplnok stravy **GS Dorman Rapid**, ktorý obsahuje maximálne možnú množstvo účinných látok zo šľachovky a vysoké dávky extraktov medveďky, chmeľu a mučenky. Účinné látky obsiahnuté v GS Dorman Rapid sú navyše uchované v špeciálnej rozpúšťadlovej kvapaline, vďaka ktorej sa uvoľnia už za 4 minúty od podania. Vďaka tomu je zaručené rýchle a prirodzené zaspávanie, pokojný a posilujúci spánok počas celých nocí a celkové zvýšenie kvality spánku.

Nite, ktoré chutia
Tradičné, slovenské, kvalitné, veľké chutné - mlie, ktorými dieťa nezostane. A predsa patria medzi obľúbené pochúťky bez ktorých si mnohí z nás predné posečenie s prateľní či s rodinou nevedia ani predstaviť. **Piloss Syrové mlie** neudie-
ní - **Piloss Syrové** mlie ideálne občerstvenie sortiment mliečnych výrobkov v ponuke predajní Lidl. Pozdĺžne mlie sú z pasteurizovaneho mlieka receptúrou polotučného pareného syra. Syrové mlie sú skvelou chuťovkou, ktorú môžete piť aj doma a nemieli by chybať v sýrových či iných občerstvených miskách. Cena: 0,99 € / 100 g, LIDL



Čím môžeme podporiť vstrebávanie vápnika?
Z pripraveného vápnika sa vstreba do krvi asi 10 až 50%. Pre jeho účinné vstrebávanie je dôležitá nielen prítomnosť ďalších zložiek, ktoré vstrebávanie podporujú, napr. horčík, vitamín D, či naopak, obmedzujú, ako napríklad tuk a kofeín. Dôležitá je aj forma prijatého vápnika: iontovaná forma vápnika v minerálnej vode je ideálna pre jednoduché vstrebávanie v tráviacom systéme. Navyše konzumácia minerálnej vody väčšinou nie je nárazová, takže dochádza k postupnému a prirodzenému príjmu vápnika, ktorý je pre organizmus optimálnejší. Takto pomôže udržať optimálnu hladinu vápnika v krvi a fyziologické hospodárenie s vápnikom.



Kombinácia vápnika a živočíšnych bielkovín

ÚLOHY VÁPNIKA V NAŠOM ORGANIZME

TIP



II. KLÁŠTORNÁ KALCIA A VÁPNIK



nápojov ste vypili počas behu, tým pravdepodobnejšie je, že budete smädní.

← **Sila vápnika TIP**

Vychutnajte si Kláštorňú Kalcia, prírodnú minerálnu vodu so zvýšeným obsahom vápnika. Vápnik prispieva k spevneniu vašich kostí a regenerácii svalov a jeho voľnú formu v minerálnej vode vie telo ľahko vstrebať. A prispieva k tomu aj dostatočné množstvo horčička, ktorý sa vo vode tiež nachádza. Kláštorňá Kalcia je navyše nekalorickým zdrojom oboch látok, čo je nespornou výhodou pri dopĺňaní stratených minerálov aj pri zvýšenej fyzickej a psychickej námahe. Kláštorňá Kalcia. Pevná ako skala. www.klastorna.sk

JÚN 2019

II. KLÁŠTORNÁ KALCIA A VÁPNIK

RYTMUS života Rodinné zdravie

KRÁSA • POROBA • ZDRAVÝ ŽIVOT

20.04.2024 • 3,4 €

Ako si znížiť tlak aj BEZ LIEKOV

Vyskúšajte recepty Sladký čas prázdninový

ZBIERAME HUBY
Ako ich spracovať a uskladniť?

SOM MAMA
Sestredenie a jeho radosti i strasti

Plasty a deti
Z čoho chuti hladosť? Ako plasty sú bezpečné a ktorým sa vyhýbať? • Co sa skrýva za skratkami?

GABRIELA MARCINKOVÁ

Lomcujú mnou emócie

ZDRAVÉ TELO

Vápnik nielen pre kosti a zuby

Keď sa povie vápnik, každý si predstaví pevné kosti a zdravé zuby. Avšak, aj keď sa 99 % vápnika nachádza práve tu, zvyšné jedno percento má nemenej dôležitú funkciu pre naše telo.

Vápnik v našom tele je ovplyvňuje nielen stav zubov a kostí, ale zabezpečuje aj správne fungovanie svalov, teda aj srdca, zrýchľuje krv, či celkový metabolizmus. Aj preto by sme si mali hľadať vápnika v krvi kontrolovať a udržať v správnej výške. Dá sa to dosiahnuť viacerými mechanizmami. Naše telo si ale vápnik

nedokáže samo vytvoriť, preto je nevyhnutné ho prijímať zvonka. Pre trávenie, vstrebávanie a metabolizmus vápnika je ideálne a najbezpečnejšie prijímať ho prirodzene v potravinách a minerálnych vodách. Práve ionizovaná, voľná forma vápnika v minerálnej vode je pre jeho vstrebávanie optimálna. Navyše konzumácia minerálnej vody väčšinou

nie je nárazová, takže dochádza k postupnému a prirodzenému príjmu vápnika, ktorý je pre organizmus optimálny, uvádza MUDr. Alexandra Proch, kardiolog a športovej diétologickej poradne.

Pomocník proti osteoporóze
Táto pomáha udržať optimálnu hladinu vápnika v kr

Vápnik nielen pre zdravé

rom pri prevencii osteoporózy. Na hustotu kostí však okrem výšavy vplyva viacero ďalších faktorov – dedičné faktory, pohybovú aktivitu, či fyzická aktivita. U žien vplyvajú na hustotu kostí aj hormóny – nepravidelná alebo chýbajúca menštruácia môže spôsobiť prvé úbytky kostnej hmoty. Plošnosť a vyvíjajúca sa žilva by mala okrem dostatočného množstva vápnika, ktorý je základným stavebným prvkom kostí, obsahovať aj vitamín D, vitamín K a bielkoviny.

Seniori by si zároveň mali dať pozor na primárny príjem sodíka.

Vápnik je kľúčový aj pre fyzický výkon
Na dostatočný príjem vápnika by mali dať aj tehotné a dojčiacce ženy. Približne 80 % všetkého vápnika v kostiach novorodencov sa totiž zabuduje počas trimesa tehotenstva matky, je dôležité, aby mala budúca matička dostatočný príjem vápnika v strave, ideálne v jeho prirodzenej forme.

Čo zhoršuje vstrebávanie vápnika?

- **Nadmerné soľenie** – zvyšuje vylučovanie vápnika v moči
- **Zvčročné bielkoviny** – zvyšujú vylučovanie vápnika v moči a navyše bezto prijaté v mäsate strave obmedzi vstrebávanie vápnika v čreve
- **Strava s vysokým obsahom vlákniny** – znižuje vstrebávanie vápnika
- **Káva a čierny čaj** – obsahujú kofeín, ktorý obmedzuje vstrebávanie vápnika
- **Kofeín a energetické nápoje** – obsahujú kofeín, ktorý obmedzuje vstrebávanie vápnika
- **Cigarety** – ľahšie zvyšuje straty vápnika. Za najvýznamnejší faktor prispievajúci ku kostným stratám vápnika sa považuje znížené vstrebávanie vápnika z čreva v dôsledku fajčenia. Fajčenie podporuje aj vznik osteoporózy, resp. patrí medzi jej rizikové faktory.
- **Alkohol** – zvyšuje vylučovanie vápnika v moči a oslabuje aktivitu osteoblastov, ktorých úlohou je kosti budovať. Alkohol navyše obmedzuje vstrebávanie vápnika v čreve.

Kolko vápnika potrebujem?

Telo si pomocou vstrebávania a vylučovania dokáže samé regulovať stav vápnika v tele. Platí ale, že pre udržanie optimálnej kostnej hmoty by príjem vápnika nemal byť nižší ako 400 mg. Odborníci žijúci s vysokou potrebou vápnika sú najmä adolescenty a seniori, vek, gravidita a dojčenie. Pre slovenskú populáciu platia nasledovné odporúčania lekárov:

- Dospelávajúci vo veku 15-18 rokov, teda študenti, by mali prijímať 1200 mg (dievčatá) až 1300 mg (chlapci) vápnika denne.
- Pre tehotné ženy od 2. trimestra je odporúčaná denná dávka 1400 mg, pre dojčiacce ženy dokonca až 1600 mg vápnika denne.
- Dospelý človek vo veku 19-34 rokov by mal prijímať od 1000 mg vápnika (ľahko pracujúce ženy) až po 1300 mg denne (ťažko pracujúci muži).
- Dospelý človek vo veku 35-63 rokov by mal prijímať rovnako od 1000 mg vápnika (ľahko pracujúce ženy) až po 1200 mg denne (ťažko pracujúci muži).
- Seniori, muž aj ženy nad 63 rokov by mali denne prijímať rovnako 1200 mg vápnika.

Áké látky pririat do tandemu s vápnikom?

Vápnik však neprijímame v potravinách samostatne, ale spolu s ďalšími látkami, ktoré sa v nich nachádzajú. Preto je pri sledovaní príjmu vápnika z potravín dobré vedieť, ako pozitívne alebo negatívne pôsobia na jeho trávenie a vstrebávanie aj ostatné látky. Hospodárenie s vápnikom podporujú:

- **Horčík** – podporuje mineralizáciu kostí a pozitívne ovplyvňuje aj vstrebávanie vápnika
- **Vitamín D** – podporuje vstrebávanie vápnika a znižuje vylučovanie vápnika močom
- **Vitamín K** – podporuje vstrebávanie vápnika a zabudovanie vápnika do kostnej štruktúry

Telo vápnik využíva na zvyšenie svalovej sily, ako aj na podporu výkonnosti, pričom sa zvyšuje aj vstrebávanie vápnika z čreva a potreba jeho doplnenia.

Majúce preto na pamäti aj to, že ťažko fyzicky pracujúci ľudia majú zvýšenú potrebu vápnika rovnako ako vykonávajúci športovú a atletiku.

Všetky doterajšie výskumy a štúdiá naznačujú, že nedostatočný príjem vápnika sa môže spájať so zvyšovaním telesnej hmotnosti a telesného tuku. Vápnik má teda vzťah aj k regulácii telesnej hmotnosti. Pri dodržiavaní nízkokaloriz-

tickej stravy sú vápnikové minerálne vody vhodným nekalorickým zdrojom vápnika.

Ák musíte zo stravy vylúčiť mlieko
Optimálne je, ak človek môže prijímať vápnik z viacerých prírodných zdrojov – zelenina, mlieko a mliečne výrobky, výživkové minerálne vody. Ak však kvôli laktózovej intolerancii, alergií alebo intolerancii na mliečne bielkoviny, či z iných dôvodov musí zo svojej stravy vylúčiť práve mliečne výrobky, mali by ste potrebu vápnika pokryť z ostatných prírodných zdrojov.

Sila vápnika
Vychutnajte si Kláštorňá Kalcia, minerálnu vodu so zvýšeným obsahom vápnika. Vápnik prispieva k spevneniu vašich kostí, negatívne však vplyva na jeho voľnú formu v minerálnej vode vie toho ľahko vstrebáť. K dobrému vstrebávaniu vápnika prispieva aj dostatočné množstvo horčíka. V Kláštorňá Kalcia sa obe látky nachádzajú vo vhodnom pomere 4:1 v prospech vápnika. Kláštorňá Kalcia je dostupná v sýtenej a jemne sýtenej verzii, v balení 1,5 L. Kláštorňá Kalcia. Prvá aká skála. www.klastorna.sk

II. KLÁŠTORNÁ KALCIA A VÁPNIK



KOMERČNÁ INFORMÁCIA

Ako správne doplniť chýbajúci vápnik

Len jedno percento vápnika v našom tele sa nachádza mimo kostí a zubov, kde zabezpečuje ich pevnosť. Tento po tele voľne rozmiestnený minerál je však dôležitý pre mnoho ďalších životne dôležitých funkcií, od svalových stáhov vrátane srdca cez trávenie, celkovú hormonálnu rovnovahu organizmu atď. Preto telo musí neustále prísne udržiavať jeho dostatočnú hladinu a pri nedostatku sereového vápnika si ho berie z kostí, čo nie je pre naše zdravie ideálne.

Dhať prítom na dostatočný príjem vápnika nás nesto-
jí veľa námahy a telo sa
nám vo veľkom odvdá-
čí. Dôležité je držať sa
niekoľkých zásad v stravovaní. Nedo-
statok vápnika v tele nie je zďaleka iba
problémom tretieho sveta, ale týka sa
práve ľudí z rozvinutých krajín. Podľa
údajov NHANES (National Health and
Nutrition Examination Survey) až
68 % dospelé populácie v USA nesplňa
odporúčany denný príjem vápnika. Vo
Veľkej Británii nedosahuje odporúča-
ný denný príjem vápnika takmer pätina
mladých žien a podobný počet senioriek.
Aj v rámci Programu odzdravenia výži-
vy obyvateľov Slovenskej republiky je
zvýšenie príjmu vápnika, horčíka a ďal-
ších minerálnych a stopových prvkov
zaradené medzi konkrétne ciele v snahe
zlepšiť zdravotný stav obyvateľstva. Niž-
ky príjem vápnika sa totiž môže spájať
s rizikom vzniku osteoporózy, močo-
vých kameňov, vysokého krvného tlaku
a mozgovej porážky, koronárnej srdco-
vej choroby, inzulinovej rezistencie či
obezity.

Správny príjem vápnika, životne dō-
ležitého minerálu, má však svoje pra-
vidlá. Prijímať ho môžeme prirodzenou
cestou, teda prostredníctvom potravín
bohatých na vápnik, alebo si pomáhame
výživovými doplnkami.

PRIVEĽA BIELKOVIN
Jedným z dôvodov vápnikového deficitu
je, paradoxne, aj náš blahobyt, lebo vstre-
bávanie vápnika okrem iného zahŕňa aj
vysoký príjem bielkovín a my na Zápa-
de bielkoviny prijímame viac, ako povedá-
me v Afrike. „Například zvýšenie denné-
ho príjmu bielkovín z 50 g na 140 g denne
zdvíha o 20 % podiel vápnika v moči. Ak by
sme na kompenzáciu strateneho vápnika
prišli zase len potravínou s vysokým ob-
sahom bielkoviny, straty budú pokračo-
vať“, vysvetľuje MUDr. Alexandra Frol-
kovičová, odborníčka na výživu.

Keď k tomu pripočítame fajčenie,
alkohol, kofeín či vysoký príjem cuk-
ru v rôznych potravinách, naše straty
vápnika sa ešte zväčšia a musíme ešte
viac dbať na jeho príjem. Aby sme však
boli úspešní, musí byť naša strava pe-
vná, prísadne musíme používať výživové
doplnky správny spôsobom.

SPRÁVNE JEŠTĽ A PÍŤ

Vápnik potrebuje pre dobré vstreba-
nie nevyhnutne podporu iných látok.
Najlepším sedem kamarátov kalcia sú
vitamín D, vitamín K, horčík, mangán,
zincok, meď, bor. Tie látky, ako napri-
klad železné tuky, bielkoviny či fos-
for, naopak, zvyšujú straty vápnika
močom alebo zabraňujú jeho optimál-
nemu vstrebávaniu. „Podľa údajov z le-
tovary je biologická dostupnosť vápnika
z minerálnych vôd porovnateľná, ale



PRIRODZENÉ ZDROJE VÁPNIKA

Zo živočných potravín za najznámejši zdroj vápnika považujeme krasné mlieko, syry
a ďalšie mliečne výrobky. Z rastlinných zase tofu obohatené v procese tradičnej výroby
o kalciom. Bohatým prírodným zdrojom vápnika sú aj niektoré slovenské minerálne vody.
Zaraďte do jedálneho lístka potraviny a o svojej príjme funkčného kalcia sa nemusíte báť.

ZVŇAZŤ:

- mlieko krasné, syry (najmä čedar), jogurty
- sadliny z kostami (veľa vitamínu D, a teda super vstrebatelnosť)
- vajčiny žĺtok

RASTLINNÉ:

- kraluje tofu obohatené o vápnik dostupné aj na našom trhu, tiež tempeh
- mak, celozrnné obilniny
- strukoviny - spomínaná sója, fazuľa a cicer
- zo zeleniny najmä kapusta, špenát, zeler, kaleráb, brokolica, pór či karfiol
- z bylín petželiová vňať, pažitka, petržlen, kôpor, bazalka, majoránka, mäta
- z ovocia najmä figy, maliny, pomaranče a ďalšie citrusové plody
- trstinové melasa

- rastlinné mlieka obohatené o kalcium

NÁPJE:

- minerálne vody prirodzene bohaté na vápnik

bo dokonca lepšia než mlieka,“ uvádza
MUDr. Peter Minárik, odborník na
výživu.

Preto si potrebujeme zabezpečiť čo
najpestrejší jedálniček. Veď moderná
veda a výskum podľa MUDr. Frolko-
vičovej ukazujú, že dostatok vápnika do
tela vieme dostať aj pomocou správnej
stravy a pitného režimu.

MINERALKA S DOBRÝM POMEROM
Najdôležitejšou a k telu mimoriadne
šetrnou formou prijímania vápnika je
pravidelné pitie minerálnych vôd boha-
tých na tento dôležitý minerál.

Na to, aby naše telo vedelo vápnik
príjty zo stravy efektívne vstrebať a vy-
užiť, potrebuje aj ďalšie látky. Typickým
príkladom je horčík, ktorý podporuje
vstrebanie vápnika a naopak, ak sú tieto
látky vo vhodnom pomere. Napríklad
minerálka Kláštorňa Kalcia má mimo-
riadne priaznivé zloženie a pomer vápnika
k horčíku až 4:1 v prospech vápnika.

MUDr. Frolkovičová dodáva, že
„práve ionizovaná, voľná forma vápni-
ka v minerálnej vode je pre vstrebanie
optimálna“.

Konzumácia minerálnej vody väč-
šinou nie je nárazová, takže dochádza
k postupnému príjmu vápnika, ktorý je
pre organizmus optimálny. Takto po-
môha udržiavať správnu hladinu váp-
nika v krvi a fyziologické hospodarenie

doplnkov treba dávať pozor na nadmer-
ný príjem vápnika nad 1 000 - 1 500 mg
denné, ktorý môže spôsobiť tráviace ťaž-
kosti, zápchu, zvýšenú hladinu vápnika
v krvi a následne aj zvýšený odpad váp-
nika močom (a tak zvýšené riziko mo-
čových kameňov).“

Pre naše telo je teda optimálny prie-
bežný prirodzený príjem vápnika v strave,
vďaka čomu dokáže organizmus udr-
žiavať jeho správnu hladinu, nedochádza
k nadmernému vylučovaniu vápnika,
alebo, naopak, k usádzaniu nepotrebo-
vaného vápnika v močových cestách
či mäkkých tkanivách. Medzi potraviny,
ktoré telo dodávajú dostatok kalcia
a zároveň neobsahujú ďalšie látky, ktoré
znesmôžujú jeho efektívne vstrebanie,
patrí napríklad tofu, strukoviny, karfiol
či vápnikové minerálne vody.



A sila vápnika
Kláštorňa Kalcia, minerálna voda so
zvýšeným obsahom vápnika, dostupná
v systéme a jemne sytenej verzii, v balení
1,5 L. Kláštorňa Kalcia. Pevná ako skala.
www.klastorna.sk

II. KLÁŠTORNÁ KALCIA A VÁPNIK



II. KLÁŠTORNÁ KALCIA A VÁPNIK

Dobré zdravie

Protirakovinové účinky kurkumy

Darujte onkopacientkam svoje vlahy!

Tofu nie je ufo

Pozor na otravy detí cez prázdniny

Pred osteoporózou sa treba chrániť od detstva

Hoci na rednutie kostí majú nemalý vplyv faktory, ktoré človek nevie zmeniť - dedičnosť či pohlavie - vznik osteoporózy sa možno vyhnúť, odhaliť ju alebo ju zmierniť.

Na správnu stravu, pitný režim a aktívny životný štýl však treba nielen myslieť, ale realizovať ho už od detstva. Pre tých, čo v mladosti zvoňali, však na nápravu nemusí byť neskoro. Podľa MUDr. Petra Minárika, odborníka na výživu, mineralizácia kostí pokračuje aj v období po ukončení ich rastu, teda do veku 18 až 30 rokov. Vtedy sa hustota kostí môže zvýšiť ešte o 40%.

Htáko v západných krajinách Dôležitú úlohu v prevencii osteoporózy ohráva dostatočný príjem vápnika. Môže sa to zdať, ale nielen populácie s hladkou výškou tejto diagnózy žijú pritom v ekonomicky rozvinutých krajinách. Vedeckí zistili, že čím viac bielkovín jeme, tým viac vápnika sa z tela vylučuje. A v „bohatých krajinách“ našich susedných štátov konzumujeme bielkovín často priveľa.

„Napríklad zvýšenie denného príjmu bielkovín z 50 g na 140 g denne zdvojnásobí vylučovanie vápnika do moču“, hovorí MUDr. Alexandra Frolovicová, odborníčka na výživu. Nadmerný príjem mäsa navyše obmedzuje aj efektívne využitie vápnika organizmom - zvyší nielen jeho stratu močom, ale aj obmedzí vstrebovanie vápnika v čreve.

Nakoľko zdravotnícke inštitúcie odporúčajú priemernú dennú dávku vápnika 1 000 miligramov a pre tehotné ženy až 1 600 miligramov denne. Zaujímavé je, že napríklad v Afrike, kde je dľa bielkovín omnoho menej a väčšiu príjmu vápnika tam zabezpečujú strukoviny, nie mlá, stačí denne prijať menej vápnika bez ohrozenia zdravia kostí.

Zlepšenie stavu výživy neznamená vyšší príjem vápnika Na dostatočný príjem dobre vstrebateľného vápnika by mali rodičia dbať v prípade svojich detí už od malička. Okrem mlieka a mliečnych výrobkov by mali do stravy detí zaradiť aj pestrú zložku zeleniny a strukovín, takisto soľu, a pitný režim doplniť o minerálne vody bohaté na vápnik.

Inak sa môže stať to, k čomu došlo v niektorých rozvinutých krajinách. „V niektorých

Sila vápnika

Vychutnajte si Kláštorňú kalciu, minerálnu vodu so zvýšeným obsahom vápnika. Vápni pripraje k spevneniu vašich kostí, regenerácii svalov a jeho voľnú formu v minerálnej vode vie telo ľahko vstrebať. V jednej fľaši Kláštorňú kalcia sa nachádza 411 mg vápnika a jeho dostatočné vstrebovanie prispieje aj dostatočné množstvo horčička. Obe látky sa v kláštornej kalci nachádzajú vo vhodnom pomere 4:1 v prospech vápnika a navyše má táto minerálna voda aj prírú obsah sodíka. Kláštorňú kalcia je dostupná v štyroch a jemnej sýtenej verzii - v balení 1,5 L.

Kláštorňú kalcia. Pevnosť jeho základu.

www.klastorna.sk

Zdravie

PREČO TRIDSIATNICI V PRÁCI KOLABUJÚ?

11 SUPER CVIKOV NA BRUCHO

SEX, ŠPORT, SPANOK Čo vás čaká po balpase

BEZ PLAČU Ako zvládnuť škôlku

LUZIKY V ŠTITNEJ ŽIAZE Prézradí ich váha aj tep

Anikó Vargová NIEČO MI RÚPLO V CHRBTĚ

SUCHÁ HLA Vypichne bolesť z kĺbov a hlavy

NOVINKA Tetovanie zmeria hladinu cukru

Hlavná téma VÁPNIKOVÉ signály tela

Naša odborníčka

Vápnikové tajomstvo

Ak sa nechcete zviať v nepredstiteľných bolestiach, potrebujete jesť a piť veci, ktorým ste sa možno o dobrej viere vyhýbali.

Našajtejšie sú močové kamene tvorené vápnikom a oxalátmi.

Naša odborníčka MUDr. ALEXANDRA FROLOVICOVÁ lekářka s celostným zameraním

trix Veronika Daničová foto Shutterstock

O močové kamene si koleďujú najmä milovníci mäsa.

Vrcholilo leto, jeden deň teplejší ako druhý. Tíbor sa už nevedel dočkať celozávodnej dovolenky. V montážnej hale, kde pracoval, nebolo o nič chladnejšie ako vonku. Keď klimatizácia nestihala a z nás ťetkoť pot, s kolegami sme sa smiali, že nás zamestnávate chráni pred infarktom z tepelného šoku,“ odľahčoval spomienky na tú nahoršiu bolesť, akú v živote zažil.

Kamenok v rúre

„Snáži som sa dodržiavať pitný režim, ale v ten deň mi voda nejaká nechutila. Vonku bolo zameracne, klimatizácia chladila, necitil som smäd“ priznal štyridsiatnik, ktorý v súdnu sobotu vypil možno pol litra sódy za dennú zmenu. „Keď padla, vyzvali som ku kamošovi na grilovačku. Už po ceste som cítil vôňu marinovaných rebier a chuť studeného piva,“ zasniva sa, no nie nadlho. Z rebier ľadva ochutnal... „Myslel som, že zrela moja posledná hodina. Prišlo mi zle, rozbolelo ma brucho, vracal som a postupne ma páliło všetko, ešte aj rozkrok. Trvalo to azda večne. Potom to na chvíľu ustúpilo, ale párkrát som sa nadochl a bolesť

Sila vápnika

Vychutnajte si Kláštorňú kalciu, minerálnu vodu so zvýšeným obsahom vápnika. Vápni prispieva k spevneniu kostí, regenerácii svalov a jeho voľnú formu v minerálnej vode vie vaše telo ľahko vstrebať. K dobrému vstrebovanu vápnika prispieje aj dostatočné množstvo horčička. V minerálnej vode sa obe látky nachádzajú vo vhodnom pomere 4 : 1 v prospech vápnika, Kláštorňú kalcia. Pevná ako skala.

www.klastorna.sk

II. KLÁŠTORNÁ KALCIA A VÁPNIK



Sila vápnika
Na pulty obchodov sa po niekoľkých rokoch vrátila Kláštorňá Kalcia. Táto minerálna voda zo srdca Turčianskej kotliny má zvýšený obsah vápnika, ktorý prispieva k spevneniu vašich kostí, regenerácii svalov a jeho voľnú formu v minerálnej vode vie telo ľahko vstrebať. K dobrému vstrebávaniu vápnika prispieje aj dostatočné množstvo horčíka. Minerálna voda Kláštorňá Kalcia je dostupná v sytenej a jemne sytenej verzii. Objem: 1,5 l.

0,69 €*

*Odporúčaná predajná cena

Pravda | varecha.sk | 7



» KALCIUM BEZ KALÓRIÍ? DÁ SA TO

Jeden z minerálov, ktoré telo na správne fungovanie potrebuje, je vápnik. Jeho najväčším zdrojom je mlieko a mliečne výrobky, tie sú však rovnako bohaté aj na kalórie. Ako teda dostať do tela dostatok kalcia bez množstva kalórií? „Podľa údajov z literatúry je biologická dostupnosť vápnika z minerálnych vôd porovnateľná s dostupnosťou v mlieku,“ vysvetľuje výživový odborník MUDr. Peter Minárik. Takže práve minerálne vody bohaté na vápnik sú vďaka nullovej energetickej hodnote vhodný zdroj vápnika pre tých, čo si strážia príjem kalórií. Takou minerálnou vodou je aj Kláštorňá Kalcia. V jednej fľaši je 411 mg vápnika aj dostatočné množstvo horčíka, takže telo obe látky dokáže využiť. Minerálna voda má nízky obsah sodíka, preto dobre doplní pitný režim a vápnik všetkým, ktorí si musia dať na príjem tejto látky pozor.

II. KLÁŠTORNÁ KALCIA A VÁPNIK



DOMOV NOVINKY TEHOTENSTVO BATOCA DO BRUŠKA VÝCHOVA RODINA PRAKTICKÉ ZÁBAVA ZDRAVIE BLOG Q

Home / Zdravie / Dostatočný príjem minerálov je v horúcom počasí pre naše zdravie kľúčový

Dostatočný príjem minerálov je v horúcom počasí pre naše zdravie kľúčový

Pripravil **Tabčové správy** dňa jún 14, 2019

ZDIELAJ TWEETNI ZDIELAJ ZDIELAJ 0 KOMENTÁROV

Kláštor pod Znievom 14. júna 2019 – Pri vysokých vonkajších teplotách sa s potom z nášho tela odplavujú nielen tekutiny, ale spolu s nimi aj minerálne látky, ktoré telu potom chýbajú pre jeho správne fungovanie. Medzi najvýznamnejšie minerály, ktorých príjem treba v lete sledovať ešte starostlivejšie, je vápnik. Táto hviezda medzi minerálmi totiž okrem hustoty kostí vplýva aj na činnosť svalov, vrátane srdca, zrážanlivosť krvi, či obnovu vnútorných orgánov.

Ionizovanú, voľnú formu vápnika telo ľahšie prijíma

Počas horúcich letných dní je kľúčové zvýšiť príjem tekutín a zaradiť medzi ne aj vápnikové minerálne vody. Práve ionizovaná, voľná forma vápnika v minerálnej vode je pre jeho vstrebávanie optimálna. Navyše konzumácia minerálnej vody väčšinou nie je nárazová, takže dochádza k postupnému a prirodzenému príjmu vápnika, ktorý je pre organizmus vhodnejší. Takto pomáha udržiavať potrebnú hladinu vápnika v krvi a fyziologické hospodárenie s vápnikom. Toto je dobrý predpoklad pre využitie jeho zdravotných účinkov: udržiavanie kostného zdravia, prevencia kardiovaskulárnych ochorení, prevencia močových kameňov, či optimalizácia procesu trávenia.*



Kuchynňa Iné Dostatočný a prirodzený príjem minerálov počas leta

Dostatočný a prirodzený príjem minerálov počas leta

Napísal TS 20. jún 2019 Veľkoť písmo Tlačíť Email

Pri vysokých vonkajších teplotách sa s potom z nášho tela odplavujú nielen tekutiny, ale spolu s nimi aj minerálne látky, ktoré telu potom chýbajú pre jeho správne fungovanie. Medzi najvýznamnejšie minerály, ktorých príjem treba v lete sledovať ešte starostlivejšie, je vápnik.



Dostatočný a prirodzený príjem minerálov je v horúcom počasí pre naše zdravie kľúčový

30.06.2019 | Zdravie | Výchova & Zdravie

Pri vysokých vonkajších teplotách sa s potom z nášho tela odplavujú nielen tekutiny, ale spolu s nimi aj minerálne látky, ktoré telu potom chýbajú pre jeho správne fungovanie. Medzi najvýznamnejšie minerály, ktorých príjem treba v lete sledovať ešte starostlivejšie, je vápnik. Táto hviezda medzi minerálmi totiž okrem hustoty kostí vplýva aj na činnosť svalov, vrátane srdca, zrážanlivosť krvi, či obnovu vnútorných orgánov.

Ionizovanú, voľnú formu vápnika telo ľahšie prijíma

Počas horúcich letných dní je kľúčové zvýšiť príjem tekutín a zaradiť medzi ne aj vápnikové minerálne vody. Práve ionizovaná, voľná forma vápnika v minerálnej vode je pre jeho vstrebávanie optimálna. Navyše konzumácia minerálnej vody väčšinou nie je nárazová, takže dochádza

ženému príjmu vápnika, ktorý je pre organizmus vhodnejší. Takto pomáha štruktúre vápnika v krvi a fyziologické hospodárenie s vápnikom. Toto je dobrý le jeho zdravotných účinkov: udržiavanie kostného zdravia, prevencia zrení, prevencia močových kameňov, či optimalizácia procesu trávenia.*

om vápnika okolo 300 mg sú jeho vynikajúcim prirodzeným zdrojom. Keď j minerálnou vodou, ľahko dokážeme regulovať jeho príjem a nezaťažme m ďalších látok, ktoré zamedzujú vstrebávanu vápnika. Medzi ne patria my alebo tuky, či látky (napr. šťavelany a a fytyáty), ktoré sa zase h rastlinných zdrojoch bohatých na vápnik. Naopak, vstrebávanie vápnika odporuje dostatočný obsah horčička a hydrogénuhličtany, ktoré vody

kajúcim zdrojom vápnika pre ľudí, ktorí majú jeho vyššiu potrebu, ako sú dné ženy a seniori. Pre športovcov po väčšom fyzickom výkone sú priam lka, nakoľko rieša dva problémy naraz: straty minerálov aj tekutín počas

la Kláštorná Kalcia patrí nerárky bohaté na ah vápnika. Môže za to štorá pod Znievom, kde metrov. S celkovou vgl a obsahom vápnika Kalcia doplní chýbajúci telesnej či psychickej nu vápnika prispieje aj horčička v pomere 4:1 aka čomu vie naše telo žik.

iku boľi spracované xandrou Frolkovičovou, súkromnú dietologické poradenstvo, KeepWell, s.r.o.



Zdieľať 0 Páči sa mi to 0 Tweetnúť

II. KLÁŠTORNÁ KALCIA A VÁPNIK

dennikrelax.sk
pre Vás zdravý životný štýl

ZIVOTNY ŠTYL NIEČO PRE ŽENY PEKNÉ ČÍTANIE RELAX VIETE ŽE TVOJE HOBBY



Pitný režim pre kosti

16.08.2019 | Zdravá výživa & Zdravie

Ak chceme mať kosti pevné a zdravé, nemôžeme sa spoliehať len na dobrú genetiku. Mali by sme čo najskôr myslieť na dve veci: správna strava, pitný režim a aktívny životný štýl. To znamená prijímať dostatočné množstvo vápnika vo forme, ktorú telo ľahko prijme a obmedziť dôvody, ktoré spôsobujú jeho úbytok z kostí. V kostiach sa totiž nachádza až 99 % zásob vápnika v tele a ak ho nemáme dostatok v strave aj na ďalšie jeho dôležité funkcie, ako sú svalová činnosť, nervové vzruchy, zrážanlivosť krvi či metabolizmus, telo si hladinu vápnika doplní práve z kostí.

Aj keď je pravda, že pre budovanie a mineralizáciu kostí je najdôležitejší dostatočný príjem vápnika počas detstva a puberty, **MUDr. Peter Minárik**, odborník na výživu, odkazuje na odborné výskumy, ktoré podľa jeho slov potvrdili, že „*mineralizácia kostí pokračuje aj v období po ukončení rastu kostí, teda vo veku 18 a 30 rokov. Vtedy sa hustota kostí môže zvýšiť ešte o 10 %.*“ A už 10 percentný nárast kostnej hustoty má za následok až 50-percentné zníženie rizika

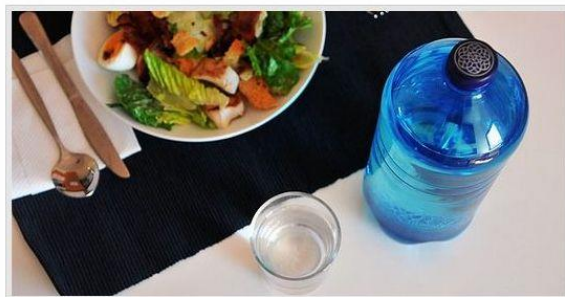
naľnovšie.sk
NOVINY NA NAŠOM TRHU

ŠTYL - BÝVANIE - EKOŠTYL - KRÁSA - MÓDA - ZDRAVIE



KALCIUM BEZ KALÓRIÍ? DÁ SA TO.

14. augusta 2019 / Kategória Lekár radí Nápoje, Výživa, Zdravie, Zdravý životný štýl



Pri zostavovaní svojho jedálnička dbáme nielen na to, ako nám čo chutí a aké vitamíny či minerály potrebujeme. Často sa musíme alebo chceme rozhodovať aj podľa toho, koľko energie, tukov či cukrov nám jednotlivé zložky stravy dodajú. Jeden z minerálov, ktorý naše telo pre správne fungovanie bezpodmienečne potrebuje, je vápnik a jeho najväčším zdrojom je mlieko a mliečne výrobky, ktoré sú však rovnako bohaté aj na kalórie. Ako teda dostať do tela dostatok kalcia bez množstva kalórií? „Podľa údajov z literatúry je biologická dostupnosť vápnika z minerálnych vôd porovnateľná, alebo dokonca lepšia než mlieka,“ vysvetľuje výživový odborník MUDr. Peter Minárik. A presne minerálne vody bohaté na vápnik sú vďaka svojej nulovej energetickej hodnote vhodným zdrojom tejto životne dôležitej minerálnej látky pre všetkých, ktorí si strážia príjem kalórií.

Vápnik telo potrebuje nielen na zdravé kosti a zuby. Je kľúčový aj pre správne trávenie, funkciu svalov, nervov, ciev, či hormonálnej rovnováhy. Ako ho teda prijať dostatočné množstvo, v dobre vstrebateľnej forme a zbytočne nepriberať? Stačí zaradiť do jedálnička napríklad zeleninu bohatú na vápnik, ako je brokolica, čínska kapusta, biela fazuľa, sladké zemiaky, rebarbora, či zdravé tofy, ktoré výrobcom už aj obohacujú o dodatočný vápnik. Okrem vápnika vďaka nim do tela dostanete aj nízkoenergetické bielkoviny, minerály a vitamíny. Ak neviete žiť bez rýb, pre váš kalciový fit-program sú najlepšie sardinky vo vlastnej štrave alebo v oleji aj s kostami. Okrem dostatku vápnika obsahujú aj veľa vitamínu D, ktorý je spolu s ďalšími minerálmi zásadný pre jeho dobré vstrebávanie. Ak sa objaví vo vašich jedlách vajecný žltok, mak, mandle a ďalšie jadrá a semienka a tiež kakao a horčica, tiež si, čo sa týka vápnika, polepíte. A ak to zapojíte minerálnou vodou bohatou na vápnik, cieľ doplniť si vápnik nízkoenergetickou formou máte splnený.

dennikrelax.sk
pre Vás zdravý životný štýl

ZIVOTNY ŠTYL NIEČO PRE ŽENY PEKNÉ ČÍTANIE RELAX VIETE ŽE TVOJE HOBBY



Kalcium bez kalórií? Dá sa to.


26.08.2019 | Zdravá výživa & Zdravie

Pri zostavovaní svojho jedálnička dbáme nielen na to, ako nám čo chutí a aké vitamíny či minerály potrebujeme. Často sa musíme alebo chceme rozhodovať aj podľa toho, koľko energie, tukov či cukrov nám jednotlivé zložky stravy dodajú. Jeden z minerálov, ktorý naše telo pre správne fungovanie bezpodmienečne potrebuje, je vápnik a jeho najväčším zdrojom je mlieko a mliečne výrobky, ktoré sú však rovnako bohaté aj na kalórie. Ako teda dostať do tela dostatok kalcia bez množstva kalórií? „Podľa údajov z literatúry je biologická dostupnosť vápnika z minerálnych vôd porovnateľná, alebo dokonca lepšia než mlieka,“ vysvetľuje výživový odborník MUDr. Peter Minárik. A presne minerálne vody bohaté na vápnik sú vďaka svojej nulovej energetickej hodnote vhodným zdrojom tejto životne dôležitej minerálnej látky pre všetkých, ktorí si strážia príjem kalórií.

II. KLÁŠTORNÁ KALCIA A VÁPNIK

BEZlepku! BEZlepku Celiakia Zdravie Výživa Súťaže

Kalcium bez kalórií? Dá sa to.



© 14. augusta 2019 Celiakia, Články, Lekár radi, Mix potravín, Výživa, Zdravie

Pri zostavovaní svojho jedálnička dbáme nielen na to, ako nám čo chutí a aké vitamíny či minerály potrebujeme. Často sa musíme alebo chceme rozhodovať aj podľa toho, koľko energie, tukov či cukrov nám jednotlivé zložky stravy dodajú. Jeden z minerálov, ktorý naše telo pre správne fungovanie bezpodmienečne potrebuje, je vápnik a jeho najväčším zdrojom je mlieko a mliečne výrobky, ktoré sú však rovnako bohaté aj na kalórie. Ako teda dostať do tela dostatok kalcia bez množstva kalórií? „Podľa údajov z literatúry je biologická dostupnosť vápnika z minerálnych vôd porovnateľná, alebo dokonca lepšia než mlieka,“ vysvetľuje výživový odborník MUDr. Peter Minárik. A presne minerálne vody bohaté na vápnik sú vďaka svojej nulovej energetickej hodnote vhodným zdrojom tejto životne dôležitej minerálnej látky pre všetkých, ktorí si strážia príjem kalórií.

ZDRAVIE.SK Sem napíšte čo hľadáte REGISTRÁCIA

AKTUALITY ZDRAVOVEDA LIEKY KOMUNITY O ZDRAVÍ PRAKTICKÉ

ZDRAVIE.SK / O zdraví / Zdravé jedlo a recepty / Výživa a životospráva

Kalcium bez kalórií? Dá sa to

Pri zostavovaní jedálnička dbáme nielen na to, ako nám čo chutí a aké vitamíny či minerály potrebujeme. Často sa rozhodujeme aj podľa toho, koľko energie, tukov či cukrov nám jednotlivé zložky stravy dodajú. Jeden z minerálov, ktorý naše telo pre správne fungovanie potrebuje, je vápnik. Jeho najväčším zdrojom je mlieko a mliečne výrobky, ktoré sú však rovnako bohaté aj na kalórie.

FACEBOOK EMAIL in g+



1stclass.sk | Zdroj: súkr. archív

Ako teda dostať do tela dostatok kalcia bez množstva kalórií?

„Podľa údajov z literatúry je biologická dostupnosť vápnika z minerálnych vôd porovnateľná, alebo dokonca lepšia než mlieka,“ vysvetľuje výživový odborník MUDr. Peter Minárik. A presne minerálne vody bohaté na vápnik sú vďaka svojej nulovej energetickej hodnote vhodným zdrojom tejto životne dôležitej minerálnej látky pre všetkých, ktorí si strážia príjem kalórií.

Vápnik telo potrebuje nielen na zdravé kosti a zuby. Je kľúčový aj pre správne trávenie, funkciu svalov, nervov, ciev, či hormonálnej rovnováhy. Ako ho teda prijať dostatočné množstvo, v dobre vstrebateľnej forme a zbytočne nepriberať? Stačí zaradiť do jedálnička napríklad zeleninu bohatú na vápnik, ako je brokolica, čínska kapusta, biela fazuľa, sladké zemiaky, rebarbora, či zdravé tofu, ktoré výrobcovia už aj obohacujú o dodatočný vápnik. Okrem vápnika vďaka nim do tela dostanete aj nízkoenergetické bielkoviny, minerály a vitamíny.

II. NONBRAND KOMUNIKÁCIA – VÁPNIK

svet **e**vity.sk

VZŤAHY KRÁSA A MÓDA CELEBRITY KRÁLOVSKÁ RODINA EVITOVKY ZDRAVIE ĎALŠIE



Nové zistenia vedcov: Dodá nám mlieko dost vápnika?

Rytmus Života 03.06.2019, 09:16 ZDRAVIE 1 263 DISKUSIA (0) TLAČ

Mliečne výrobky sa považujú za najznámejšie zdroje vápnika. Pri hodnotení obsahu by určite získali prvé miesto, avšak spolu s vápnikom prijíma naše telo v mliečnych výrobkoch aj živočíšne bielkoviny. A v tom je ten háčik...

Zdravie • Pravda

Zdravie a prevencia Zdravá výživa Zdravá krása Zdravá duša Zdravý relax Zdravá rodina

Pred osteoporózou sa treba chrániť od detstva

bs. Pravda 06.09.2019 05:00 Uložiť na Facebook Páči sa mi to 59



Podľa klinických štúdií je fyzická pasivita jedným z hlavných dôvodov straty kostnej hmoty. Preto aj vo vyššom veku, keď už človek bojuje s istým štádiom rednutia kostí, cvičenie pomáha.

Autór: SHUTTERSTOCK

Hoci na rednutie kostí majú nemalý vplyv faktory, ktoré človek nevie zmeniť – dedičnosť či pohlavie – vzniku osteoporózy sa možno vyhnúť, oddialiť ju alebo ju zmierniť.

08 | KRÁSA/ZDRAVIE KOŠICE/DNEŠ 4. september 2019

STRÁŽITE SI VÁPNIK V TELE?

Pozor na nadmerné solenie, kofeín či sytené nápoje. Odbúrajú z organizmu vápnik

Máte dostatok vápnika? Alkohol, fajčenie, veľa kofeínu, vysoký príjem cukru, ale aj pitie sytených nápojov s kyselinnou hodnotou – to všetko odberáva z nášho organizmu vápnik, základnú stavebnú zložku kostného tkaniva.

Často presne je viac dôležitý než ten po spánky spať, hustota či prírastok kostí, ale tiež pre správnu funkciu srdca, svalov či nervov. Je preto dôležité pravidelne jeho príjem kontrolovať, dodávať, a ak je to potrebné, zvýšiť jeho príjem.

Pozor na cukor i soľ
Vplyvom na výšku odporúčajú dospelým na svoj životný štýl, ale má aj zdravotné. Negatívny dopad má na prírodnú vápnik v tele presýtiť príjem cukru, pretože sa často kombinuje so soľou. Ak patíte k ľahkému kochikam a máte problémy s krvným tlakom, určite je vhodné znížiť množstvo cukru podľa lekára, pretože vysočina vápnika, čo vedie k strate kostnej hmoty, rovným spôsobom sa pridáva i k cukru.

Negatívne účinky má i konzumácia veľkého množstva cukru, pretože solenie a konzumácia prírodného cukru ovplyvňuje aj príjem vápnika. V kostiach sa nachádza až 99 percent z celého vápnika v tele. Ak neobmedzí jeho dostatok v strave či na ďalšie jeho dôležité funkcie, vápnik sa používa čímsi, najmä v strave, znižujúci kresť či metabolizmus, čo si istému vápniku doplniť práve z kofeín, prírodný cukor a odberok na výšku tvorí škodlivé.

Starobnej materiál
Prírodná, je dostatočný príjem vápnika je množstvom vitamínu v obilnách, ale, teda počas detstva, a puberty. Mineralizácia kostí však pokračuje aj v období po skončení ich rastu a ich hustota sa môže zvýšiť ešte o desať percent. Aj takto nájsť z kofeín, prírodný cukor a odberok na výšku tvorí škodlivé.

Dostatočný príjem vápnika je najdôležitejší počas detstva a puberty
Kostnej hmoty má podľa lekára na nádobok 50-percentnú zhruba takú polovicku, ktorá je v období dospievania. Preto je dôležité, aby sa v tomto období dostalo do organizmu dostatok vápnika.

Publy, pohyb, pohyb
Preveniou pred osteoporózou (strata kostí) je aktívny životný štýl. „Podľa klinických štúdií je jedným z hlavných dôvodov straty kostnej hmoty fyzická pasivita.“

Pestrá strava
Strava by mala byť pestrá. Mierne doplnenie o potrebu vlákniny, strasím, kofeín, ale a prírastok vápnika by mal obsahovať aj minerálne vody obsahujúce vápnik. „Na jednej strane sa v týchto minerálnych vodách nachádza vo veľkej forme, ktorú vie ľahšie telo absorbovať, a na strane druhej rovnako dôležitú úlohu zohrávajú vitamíny, ktoré pomáhajú pri vstrebávaní vápnika v tráviacom trakte.“

Minerálna voda by mala byť bohatá nielen na vápnik, ale aj na ďalšie minerály, ktoré pomáhajú pri vstrebávaní vápnika v tráviacom trakte. „Vďaka tomu vie telo čisto ľahšie absorbovať a vstrebávať vápnik.“

Svoju stravu doplniť a potrebu vápnika získať.



II. NONBRAND KOMUNIKÁCIA – VÁPNIK



Hőségben pótolni kell az ásványi anyagokat is

Amikor a hőmérséklet emelkedik a 30 C-fok körül mozog, természetes, hogy izzadunk. Ami kevesen gondolnak arra, hogy a folyadékbal együtt a szervezetünk számára létfontosságú ásványi anyagokat is elveszítjük. Az egyik legfontosabb ásványi anyag, amelynek optimális szintjét nyáron különösen meg kell őrizni, a mész. Nemcsak a csontsűrűségért, hanem miatt az izmok – beleértve a szívét is – működését, továbbá a véráramlás és a belső szervek megújulását is befolyásolja.

Nyáron kalciumhiányos a folyadék-pótlás, azon belül pedig a mesterséges ásványvíz fogyasztása. „A felzárkózás szempontjából az ionizált, a mész-szabó formáját tartalmazó ásványvíz az optimális. Mivel ásványvízből rendszerint nem izolálunk egyetres nagy mennyiségű, a mész-fókuszáción és természetes módon szódákat fel, ami a szervezet számára előlegadhatóbb, segít megőrizni a vér-szükséges mennyiségét és a vele való ész-szerű gasztrikációt. Ez szükséges ahhoz, hogy érvényesüljön kedvező hatás az egészségre: hogy megőrizze a csontok egészségét, megelőzze a szív-és érrend-szeri betegségek és a vesekő kialakulását, hogy optimalizálja az emésztés folyamán-t” – mondja dr. Alexandru Florinová, a dietetikus orvos. Azok az ásványvízek, amelyek 300 mg körül meszt tartalmaznak, különösen természetes ásványvízforrások.

Ha mesterséges ásványvíz helyett inkább természetes, szabványosított bevitelét, és nem terheljük le szervezetünket más olyan anyagokkal, amelyek akadályozzák a mész-felzárkózást. Ezek közé tartoznak például az átlal erősítő italok és a szódák. A jól megválasztott ásványvíz kitűnő megoldás jelenthet azoknak, akiknek nagyobb mennyiségű mére van szükségük a gyerekeknek, serdülőknél, terhes nőknél és a szenioroknak. Nagyon tájékozottak után a sportolók és a túrázóknak is fontos az ásványvíz, mert két problémát old meg egyszerre: pótolja az izomműködéshez szükséges fontos ásványi anyagot és a nélkülözhetetlen folyadékot.

(16)

ÚJSZÓ **EGÉSZSÉG** Acetil-szalicsilav: **Átok vagy áldás?** 11. oldal
2019. augusztus 5., hétfő, 26. évfolyam, 30. szám

Nyáron se feledkezzünk meg a mézspótlásról!

Ha azt szeretnénk, hogy csontjaink szilárdak és egészségesek maradjanak, csak a genetikában nem bízhatunk. Feltétlenül gondolnunk kell az észszerű táplálkozásra, a folyadékpótlásra és az aktív életmódra. Magyarán: megfelelő mennyiségű meszt kell fogyasztani mégpedig olyan formában, amelyet a szervezet könnyen fel tud használni, és hatástalanítani kell azokat a körülményeket, amelyek csontromegőzőkénkéhez vezetnek.

Tudni kell, hogy a nyári időszakban a szervezetünk számára a legfontosabb ásványi anyag a kalcium. A nyári időszakban a szervezetünk számára a legfontosabb ásványi anyag a kalcium. A nyári időszakban a szervezetünk számára a legfontosabb ásványi anyag a kalcium. A nyári időszakban a szervezetünk számára a legfontosabb ásványi anyag a kalcium.

Tippek a nyárra:
- Igyál sok vizet.
- Fogyassz sok gyümölcsöt és zöldséget.
- Fogyassz sok fehérjét.
- Fogyassz sok kalciumot.

„Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége. Azzá vádlunk, amit rendszeresen teszünk.” *Arisztotelész*

iZdravie.sk PREDPLATNÉ

PLUS JEDEN DEN PLUS 7 DNÍ EMMA ŠARM ZÁHRADKÁR ZDRAVIE PEKNÉ BÝVANIE DOBRÉ JEDLO POLOVNÍČKY

Létebe Chudnutie Pre ženy Deti Živomý štýl Bud fit Zdravé jedlo

Zdravie Létebe

Zlý pitný režim v lete vám zničí kosti. Lekár o tom, ako ich zachrániť

01.08.2019 Odporiučiť 1 Zdieľať

Nevhodné nápoje, alebo ak ich pijete málo, sú pre kosti rovnako nebezpečné ako nedostatok pohybu. Do padesiaty máte čas predísť následkom.

Upradnostňujte typické letné nápoje? Na jesen sa vám môžu vypomôcť. Autor: Shutterstock

Tip na ďalší článok
Pitný režim pre čitateľov mesačnika Zdravie. Vyhrali ste? ...viac

Máte dosť vápnika? V lete sa jeho zásoby môžu meniť, ak si doprajte viacerú prehrškov. Vápnik z ľudského organizmu odbúravajú alkohol, fajčenie, veľa kofeínu, vysoký príjem cukru, ale aj pitie sýtených nápojov s kyselínou fosforečnou. Upozorňuje na to lekár a odborník na výživu Peter Minárik.

lekar.sk Nájďte si lekára

VÝHODNÉ LIEKY.SK

TERAZ.SK

< selcia SEKCIA: Zdravie

Odborník: Vápnik z organizmu odbúrava priveľa kofeínu či sýtené nápoje

Zdieľať: 1 0

Najčítanejšie 6h 24h 7d

- 1 Poistenci Uniuonu majú nadštandardné výhody v NsP v Brezne
- 2 Žiaden sátražný produkt na chudnutie neexistuje, hovorí odborníčka
- 3 V horúčavých trébe dbať na hygienu a správne skladovanie potravín
- 4 Tromboza môže mať fatálne následky, upozorňuje odborník
- 5 Hygienici: Pozor na konzumáciu surového mäsa a mliečnych výrobkov
- 6 Zájum Slovákou o kúpele v zahraničí sa mieme zvyšuje
- 7 Unio spúšťa kampaň pre zachránu života

Lekár a odborník na výživu Peter Minárik pripomína, že pre budovanie a mineralizáciu kostí je najdôležitejší dostatočný príjem vápnika počas detstva a puberty.

Autor: TASR
1. augusta 2019 15:43

Bratislava 1. augusta (TASR) - Vápnik z ľudského organizmu odbúravajú alkohol, fajčenie, veľa kofeínu, vysoký príjem cukru, ale aj pitie sýtených nápojov s kyselínou fosforečnou. Upozorňuje na to lekár a odborník na výživu Peter Minárik. Rovnako podla jeho slov nie je dobré privetmi soli a jest priveľa živočíšnych bielkovín.

„V kostiach sa nachádza až 99 percent z celkového vápnika v tele. Ak nemá jeho dostatok v strave aj na ďalšie jeho dôležité funkcie, akými sú svalová činnosť, nervové vzruchy, zrýchlenie krvi či metabolizmus, telo si hladinu vápnika doplnia práve z kostí“, priblížil.

Odborník pripomína, že pre budovanie a mineralizáciu kostí je najdôležitejší dostatočný príjem vápnika počas detstva a puberty. Ako však doplniť, mineralizácia kostí pokračuje aj v období po ukončení rastu kostí, teda vo veku 18 a 30 rokov. Vtedy sa hustota kostí môže zvýšiť ešte o desať percent. Aj takýto nárast kostnej hustoty má podľa lekára za následok 50-percentné zníženie rizika patologických zlomení spôsobených osteoporózou.

II. NONBRAND KOMUNIKÁCIA – VÁPNIK

Ako v zdraví prečkať blížiac sa horúčavy

Autor: Lenko P.

Včera, 29. júl 2019



Teploty v najbližších dňoch opäť vyskočia na tropické hodnoty a dostatočný príjem vhodných tekutín bude kľúčový pre ich bezproblémové prežitie. Pri dehydratácii je totiž hustejšia krv aj prostredie vo všetkých bunkách v našom tele, čo môže vyústiť do nevoľnosti, malátnosti, zvýšiť reakčný čas, aj narušiť metabolizmus. Zvýšenú pozornosť by sme mali venovať najmä príjmu tekutín u detí a seniorov, ktorí majú znížený prah smädu a môže u nich ľahšie dôjsť k dehydratácii.

KOLKO TEKUTÍN POTREBUJEME

Dostatočný príjem tekutín je dôležitý počas celého roka, avšak v čase najväčších horúčav sa ich potreba ešte znásobuje. Každý by mal vypiť okolo 30, 35, dokonca až 40 mililitrov tekutiny na kilogram telesnej hmotnosti v závislosti od intenzity fyzickej aktivity a okolitej teploty, čo u 100 kilogramového človeka znamená až štyri litre tekutín denne. Takže pozor, 1,5 litra vody denne určite stačiť nebude.

ČISTÁ VODA, NESLADENÝ ČAJ, OVOCIE

V horúčavách najlepšie zaženie smäd čistá nechutená voda, nesladený čaj, či ovocné a zeleninové šťavy riedené vodou. Príliš sladké nápoje smäd nezaženú. Pitný režim si môžete spraviť aj zo samotného ovocia, TOP ovocím je červený melón a medzi zeleninou zase paradajky.

NEZABÚDAJME NA MINERÁLY

Pri vysokých teplotách strácame potením z tela nielen tekutiny, ale aj množstvo minerálov a oboje treba v dostatočnej miere doplniť. Preto by v letnom pitnom režime nemali chýbať ani minerálne vody, pri ktorých je však potrebné sledovať ich obsah. Vyšší obsah vápnika (Ca), horčíka (Mg) nášmu telu prospejú a naopak pri sodíku (Na) by mali byť opatrní najmä seniori, pretože zvyšuje krvný tlak. Dopĺňanie minerálov práve prostredníctvom minerálnych vôd je pre naše telo vhodnou cestou. Na

ženám.sk Online magazín nielen pre ženy

ZDRAVIE - KRÁSA, MÓDA - SEX A VZŤAHY - RODINA - VARENIE, RECEPTY - TAJOMNO - VOĽNÝ ČAS - KOLKO

ZDRAVIE 0

Proti osteoporóze pomáha strava bohatá na vápnik aj pohyb

BY ADMIN | 31. JÚLA 2019

Pevné zdravé kosti zabezpečí správna strava, pitný režim, aktívny životný štýl a dostatočný príjem vápnika. Treba na to myslieť už v detstve.



V kostiach sa totiž nachádza až 99 % zásob vápnika v tele a ak ho nemáme dostatok v strave aj na ďalšie jeho dôležité funkcie, ako sú svalová činnosť, nervové vzruchy, zrážanlivosť krvi či metabolizmus, telo si hladinu vápnika začne dopĺňať práve z kostí. Odubávanie vápnika z kostí sa nazýva osteoporóza. Jej dôsledky sú ťažko zahajiteľné zlomeniny. Pre starých ľudí to môže mať fatálny následok.

HNONLINE - STRATÉGIE - SVETEVITY - CESTOVNÉ PORIADKY - RINGO - MEDIWEB - DIA - ĎALŠIE - PRIHLÁSENIE

Dia.sk

ŽIVOT S DIABETOM - ĽUDIA AKO VY - ČO NA TANIER? - POHYB - ZDRAVIE - INFO PRE DIABETIKOV

31.07.2019, 12:14

Na dostatok vápnika v tele treba myslieť už v detstve

Autor: (dia)

438 0 0 0 0



Pevné zdravé kosti zabezpečí správna strava, pitný režim, aktívny životný štýl a dostatočný príjem vápnika. Najvhodnejší čas je už počas detstva a puberty.



Zdroj: Pixabay