Jakie minerały warto dostarczać organizmowi dla jego prawidłowego funkcjonowania?

data aktualizacji: 2026.02.18

Minerały pełnią w organizmie funkcje, których nie przejmie żaden inny składnik odżywczy – odpowiadają za budowę kości, przewodnictwo nerwowe i pracę mięśni. Sprawdź, które zasługują na szczególną uwagę w codziennej diecie.

Skąd wiedzieć, czy Twojemu organizmowi brakuje minerałów?

Niedobory minerałów rozwijają się powoli i mogą przez naprawdę długi czas nie dawać żadnych jednoznacznych objawów. Co do nich należy? Między innymi skurcze mięśni, chroniczne zmęczenie czy wypadanie włosów. To sygnały, których nie wolno bagatelizować, bo mogą w efekcie przerodzić się w coś znacznie poważniejszego.

Niestety samodzielna diagnoza bywa myląca, dlatego najrzetelniejszą odpowiedź daje badanie krwi, które nie wymaga takiego „zachodu” jak jeszcze do niedawna. Skierowanie na diagnostykę można dziś uzyskać podczas wizyty telemedycznej, a lekarz wystawi recepta online na preparaty uzupełniające na jednej zdalnej konsultacji.

Magnez – minerał, którego brakuje najczęściej

Szacuje się, że nawet co drugi dorosły Polak ma zbyt niski poziom magnezu. To tym bardziej alarmująca kwestia, bo ten pierwiastek uczestniczy w ponad trzystu reakcjach enzymatycznych, wpływa na pracę serca i funkcjonowanie układu nerwowego. Jego niedobór objawia się skurczami łydek, drażliwością i trudnościami z zasypianiem. Dobre źródła magnezu to kasza gryczana, orzechy, gorzka czekolada i pestki dyni.

Żelazo – tlen dla każdej komórki

Żelazo jest niezbędne do produkcji hemoglobiny – białka przenoszącego tlen we krwi. Niedobory, które są bardzo niebezpieczne w skutkach, prowadzą do anemii objawiającej się bladością skóry, zawrotami głowy i osłabioną koncentracją. Najlepiej przyswajalne żelazo hemowe znajduje się w czerwonym mięsie oraz w roślinach – soczewicy, szpinaku, tofu, które jednak warto łączyć z witaminą C, ponieważ zwiększa wchłanianie.

Cynk, wapń i potas – trio, o którym nie wolno zapominać

Cynk wspiera odporność, uczestniczy w gojeniu ran i wpływa na zdrowie skóry, a jego podstawowe źródła to między innymi pestki słonecznika, mięso, jaja i kasza jaglana.

Wapń, dostępny w przyswajalnych formach w nabiale czy sardynkach, buduje kości i zęby, a jego rola rośnie szczególnie po pięćdziesiątym roku życia, kiedy to gęstość tkanki kostnej naturalnie maleje.

Potas tymczasem reguluje ciśnienie tętnicze i gospodarkę wodną. Aby uzupełnić jego niedobór, warto wdrożyć do codziennej diety banany, pomidory, awokado i rośliny strączkowe.

Minerały na talerzu – praktyczne wskazówki

Najlepszym sposobem na zapewnienie odpowiedniej podaży minerałów jest zróżnicowana dieta oparta na produktach jak najmniej przetworzonych. Warto codziennie spożywać jak najwięcej orzechów, nasion i pestek jako przekąsek. To prosty sposób na codzienne uzupełnianie magnezu, cynku i żelaza.

Najczęstszą pułapką jest tymczasem długie gotowanie w dużej ilości wody, które powoduje wymywanie minerałów z warzyw. Znacznie lepszym rozwiązaniem jest gotowanie na parze.

Twoje zdrowie zaczyna się od tego, co jesz

Minerały mają ogromny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Magnez, żelazo, cynk, wapń i potas – każdy z nich odpowiada za inne procesy, ale wszystkie są równie istotne. Zadbaj o różnorodność na talerzu, wybieraj produkty bogate w składniki odżywcze i nie ignoruj sygnałów, które wysyła Ci ciało. Zdrowa dieta to najprostsza forma profilaktyki, a jej efekty odczujesz w energii, samopoczuciu i odporności.

Artykuł sponsorowany.

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/80981-jakie-mineraly-warto-dostarczac-organizmowi-dla-jego-prawidlowego-funkcjonowania