Минеральные вещества - сложность биодоступности

От доктора Ф. Батмангелидджа мы знаем: минеральные вещества, такие как калий, кальций, магний и цинк, регулируют уровень жидкости в клетках и вместе с натрием обеспечивают нормальное артериальное давление. (Артериальное давление...

От доктора Ф. Батмангелидджа мы знаем: минеральные вещества, такие как калий, кальций, магний и цинк, регулируют уровень жидкости в клетках и вместе с натрием обеспечивают нормальное артериальное давление. (Артериальное давление повышается не из-за поступления соли) Также для успешного врача, который думает «вне шаблонной медицины», доктора Дитриха Клингхардта (74), «любая разумная терапия начинается с минеральных веществ».

Доктор Стокуэлл подчеркивает важность адекватного снабжения минеральными веществами для функционирования иммунной системы и общего здоровья. Он приводит впечатляющий пример расчёта, показывающий, как легко можно попасть в дефицит минеральных веществ, несмотря на регулярный приём пищевой добавки:

«Вы можете купить кальций в любом продуктовом магазине - на этикетке флакона написано: Кальций - Магний. Читая список ингредиентов, вы узнаете - Кальций 1.000 mg, содержащийся в карбонате кальция. Кальций здесь, следовательно, связан с молекулой карбоната. Содержание кальция в этом препарате по весу составляет всего 48%. Ваша таблетка кальция по 1.000 mg на самом деле содержит только 480 mg кальция. Доля углерода по весу составляет 52%. Эти 480 mg кальция вы получаете в металлической форме, на 100% усваиваются растениями, однако для взрослого человека только на 3-5%.»

Из каждой таблетки кальция по 1.000 mg ваш организм усваивает только 24 mg. Если бы он действительно усвоил 1.000 mg, пришлось бы принимать более 40 таблеток.

Проблема: согласно действующему пищевому законодательству, при производстве пищевых добавок необходимо указывать только состав ингредиентов, но не их абсорбируемость.

Аналогично дело обстоит со списком минералов на бутылках минеральной воды. Если бы производители минеральной воды были обязаны указывать биодоступность

минералов на этикетке своих бутылок, то многие «рекламные лозунги» обратились бы в катастрофу, если бы они звучали, например, так: «Уже 15 литров этой минеральной воды в день покрывают вашу потребность в 400 mg магния.» Или: «Давайте вашему ребёнку в день 20 литров "Лучшего каменистого качества Геро", чтобы покрыть необходимую суточную потребность в 1.000 mg кальция.» (Значения биодоступности согласно исследованию проф. Хесекера.)

It's good.
to be truu.