

Vitaminai ir Mineralinės medžiagos

NATRIS (Na)

Natris yra pagrindinis organizmo skysčių katijonas (teigiamas jonas).

Jo koncentracijos skysčiuose reguliavimas yra labai sudėtingas procesas, kuriame dalyvauja inkstai, simpatinė nervų sistema, natrio ir kalio koncentracija kraujyje, kraujospūdis, prakaito liaukos, oda.



- Mūsų organizmui per dieną reikia tik 1–2 g natrio, tačiau daugelis paprastai suvartoja ir apie 10 g per dieną.
- Norint su maistu gauti rekomenduojamus du gramus natrio, turėtume suvartoti ne daugiau nei 5 gramus druskos per dieną* (*1 g druskos turi 0,4 g natrio).
- Tačiau, taip kaip pavojingas natrio perteklius (hipernatremija), kurio simptomai gali būti troškulys, sumažėjęs šlapimo išsiskyrimas, raumenų spazmai ar dirglumas, pavojingas yra ir jo trūkumas (hiponatremija), pasireiškiantis tokiais simptomais kaip silpnumas, sumišimas, apatija.

Natrio reikšmė:

- natrio svarbus organizmo vandens apykaitai, osmosinio slėgio palaikymui;
- rūgščių ir šarmų pusiausvyrai;
- dalyvauja į ląsteles pernešant amino rūgštis, gliukozę ir kalį;
- veikia nervų ir raumenų judrumą;
- kartu su chloro jonais dalyvauja susidarant druskos rūgščiai (skrandžio sulčiams).

- Iš organizmo natrio šalinamas su šlapimu, prakaitu ir išmatomis.
- Išsiskyrimas su šlapimu ir išmatomis priklauso nuo natrio suvartojimo ir apykaitos reguliavimo mechanizmų.
- Natrio poreikis priklauso nuo amžiaus, iš organizmo pašalinamo natrio kiekio, fizinio aktyvumo, prakaitavimo intensyvumo ir prakaito koncentracijos.

- Natūraliai natrio kiekis maisto produktuose yra nedidelis, jo daugėja papildomai sudant maistą druska.
- Augaliniame maiste yra labai mažas kiekis natrio.



Svarbiausi natrio šaltiniai:

Natrio kiekis (mg/100g):

- Valgomoji druska (natrio chloridas) 37 710 mg.
- Fermentinis sūris ~956 mg.
- Ruginė duona 443 mg.
- Kiaušiniai 144 mg.
- Varškės sūris (22 proc. riebumo) 51 mg.

- Lėtine inkstų liga sergančio žmogaus inkstai nepašalina natrio ir skysčių pertekliaus, todėl jie kaupiasi organizme.
- Daugelis paruoštų maisto produktų ir patiekalų turi maisto priedų, kuriuose yra natrio, kalio ir fosfatų.
- Žmonės, sergantys lėtine inkstų liga, turi žinoti apie šiuos produktus, skaityti etiketes ir vengti produktų, kurių sudėtyje yra natrio pagrindu pagamintų priedų, kurių kodai: E237, E350ii, E521, E541, E554 ir E576.



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS