

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟ ΦΩΣΦΟΡΟ



Ο φώσφορος είναι το δεύτερο σε αφθονία μεταλλικό στοιχείο που υπάρχει στο ανθρώπινο σώμα, μετά το ασβέστιο. Ο φώσφορος είναι πολύ σημαντικός και συμμετέχει σε πολλές λειτουργίες του οργανισμού μας.

Το συγκεκριμένο μέταλλο είναι μέρος των κυττάρων και ειδικότερα απαντάται σε μεγάλο βαθμό στις κυτταρικές μεμβράνες. Επίσης, παίζει σημαντικό ρόλο στη σκελετική υγεία, καθώς είναι βασικό δομικό στοιχείο των οστών αλλά και των δοντιών. Είναι απαραίτητο συστατικό για την αποθήκευση και την απελευθέρωση της ενέργειας, για τη σύνθεση των νουκλεοτιδίων, για τη λειτουργικότητα πολλών ενζύμων αλλά και για τη ρύθμιση της οξεοβασικής ισορροπίας.

Τρόφιμα που περιέχουν φώσφορο είναι το γιαούρτι, το γάλα, το τυρί, το κρέας, τα ψάρια, τα αυγά, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, ο αρακάς και ορισμένα δημητριακά. Καλές πηγές φωσφόρου είναι κυρίως οι τροφές ζωικής προέλευσης. Ημερησίως οι ενήλικες χρειάζονται περίπου 700mg φωσφόρου.

Σε περιπτώσεις ανεπαρκούς πρόσληψης φωσφόρου από τη διατροφή παρατηρούνται μυική αδυναμία και καρδιοαναπνευστική ανεπάρκεια. Σε περιπτώσεις έλλειψης φωσφόρου στα παιδιά μπορεί να έχουμε

προβλήματα ανάπτυξης, σκελετικές διαταραχές και πόνους στα οστά. Ο φώσφορος περιέχεται σε πολλές τροφές και σπάνια παρατηρείται έλλειψη του. Ελλείψεις σε φώσφορο μπορούν να δημιουργηθούν σε άτομα που για μεγάλο χρονικό διάστημα λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή με αντιόξινα σκευάσματα, καθώς εμποδίζουν την απορρόφησή του. Άλλες περιπτώσεις που μπορεί να παρατηρηθεί έλλειψη φωσφόρου είναι οι διαβητικοί, άτομα με ανορεξία ή αλκοολικοί.

| ΤΡΟΦΙΜΟ | Μέγεθος Μερίδας | Ποσότητα (mg) |
|-----------------------------|------------------------|----------------------|
| Χτένια | 120 γρ | 483 |
| Βακαλάος | 120 γρ | 390 |
| Σαρδέλες | 90 γρ | 444 |
| Φασόλια σόγιας | 1 φλ. | 420 |
| Κολοκυθόσποροι | 0.25 φλ. | 397 |
| Τόνος | 120 γρ | 377 |
| Σολομός | 120 γρ | 365 |
| Φακές | 1 φλ | 356 |
| Γαρίδες | 120 γρ | 347 |
| Γαλοπούλα, κοτόπουλο | 120 γρ | 258 |
| Μοσχάρι | 120 γρ | 240 |
| Γιαούρτι | 1 φλ. | 230 |
| Αρακάς | 1 φλ | 160 |
| Μπρόκολο | 1 φλ | 104 |
| Γάλα αγελάδος | 120 γρ | 102 |
| Σπανάκι | 1 φλ | 100 |