



## **Školní obědy mají málo hořčíku, ale dostatek selenu, zinku, mědi, chromu, molybdenu a manganu**

Studie nutriční adekvátnosti školních obědů v ČR (děti 7-10 roků) přinesla další výsledky. Zjištěn byl mírný nedostatek významné minerální látky - hořčíku, který je významný pro výstavbu tkání a dobře známý relaxans svalů. Nebyl zjištěn nedostatek dalších životně důležitých mikroprvků, včetně selenu (významný pro obranyschopnost organismu), zinku (součást enzymů, nezbytný pro kůži, kosti, vlasy), mědi (součást enzymů, stav cév, šlach, skeletu), chromu (součást enzymů, metabolismus cukrů), molybdenu (součást enzymů) a manganu (součást enzymů). U toho je potěšující, že není přiváděn v nadbytku, protože ten bývá spojován s horší schopností učení. Souhrně lze tyto výsledky považovat za dobré.

Celá prezentace výsledků i se stručným popisem metodiky je dostupná v podobě pdf souboru [Mineralni\\_latky\\_jidelny.pdf](#) (3,08 MB 10.01.2017 14:27)

J.Ruprich a kol.

Brno, 10.1.2017

.