



Az egyik legellentmondásosabb nyomelem. Bár a nátrium az emberi szervezet számára létfontosságú, a túlzott bevitel súlyos károkat okozhat egészségünkben. A Káliummal és a Klórral közösen fontos alkotóelemei a vérplazma egy részének. Nátrium nélkül a sejteink nem jutnának táplálékhoz. Az egyik legkézenfekvőbb nátrium forrásunk a konyhasó. Ételeinkkel 5-10-szer annyi sót fogyasztunk, mint a szükséges mennyiség.

Szerepe

Fontos szerepet játszik a vér sav-bázis egyensúlyának fenntartásában és a folyadékháztartás szabályozásában. Elengedhetetlen a jelenléte az idegrendszer ingerület átvitelénél, az izomműködésnél is. Ezen kívül a szénhidrát- és fehérje anyagcsere folyamata számára is fontos.

Hiánybetegségei

A mai táplálkozási szokások mellett szinte elképzelhetetlen a kialakulása, de extrém esetekben (pl. intenzív izzadás, mellyel sok sót veszít szervezetünk) zavartság, eszméletvesztés, kóma lehet a következménye. Főleg élsportolóknál és egyes speciális foglalkozásoknál fordulhat elő!

Nátriumban gazdag élelmiszerek

A legtöbb élelmiszerünk tartalmazza a szervezet számára szükséges nátrium mennyiséget, sőt néha többet is.

Túladagolása

A túlzott sófogyasztás, magas vérnyomáshoz vezethet! A só megköti a vizet, ezért az erekben keringő vér térfogata megnő. A magasabb vérnyomás gyorsítja az érlemezsedést és érelzáródáshoz vezet.