

Βρείτε τα κρυμμένα οξαλικά οξέα των τροφών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα οξαλικά οξέα είναι ουσίες που απαντώνται φυσιολογικά σε ζωικούς και φυτικούς οργανισμούς.

Ειδικότερα, στα τρόφιμα που περιέχουν αυξημένα ποσά οξαλικών οξέων περιλαμβάνονται το τσάι, η σοκολάτα, το σπανάκι, τα παντζάρια, οι μπάμιες, οι φράουλες, τα αποξηραμένα σύκα και δαμάσκηνα, οι ξηροί καρποί και τα προϊόντα σόγιας. Σε γενικές γραμμές, η αυξημένη πρόσληψη οξαλικών οξέων δε σχετίζεται με την εμφάνιση προβλημάτων σε υγιείς ενήλικες. Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις, είναι πιθανό να απαιτείται περιορισμός της κατανάλωσής τους, λόγω της πιθανής αρνητικής τους επίδρασης.

Πιο συγκεκριμένα, η αυξημένη πρόσληψη οξαλικών οξέων έχει φανεί ότι μπορεί να συμβάλλει στη δημιουργία πέτρας/ων στους νεφρούς. Επομένως, άτομα που έχουν εμφανίσει στο παρελθόν νεφρολιθίαση, θα ήταν καλό να μην υπερκαταναλώνουν τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε οξαλικά οξέα.

Από την άλλη, τα εν λόγω συστατικά εμπλέκονται και στην απορρόφηση θρεπτικών συστατικών όπως το ασβέστιο και ο σίδηρος, μειώνοντας τη βιοδιαθεσιμότητά τους. Συνεπώς, σε περιπτώσεις όπου υπάρχουν αυξημένες ανάγκες ασβεστίου ή σιδήρου, όπως για παράδειγμα σε άτομα που εμφανίζουν οστεοπενία/ οστεοπόρωση

ή σιδηροπενία/ σιδηροπενική αναιμία αντίστοιχα, συστήνεται η αποφυγή της ταυτόχρονης κατανάλωσης πηγών οξαλικών οξέων και ασβεστίου ή σιδήρου, ώστε να μην περιορίζεται ο βαθμός απορρόφησής τους.

Πηγή: neadiatrofis.gr