

WAPŃ I MAGNEZ W NAPARACH SPORZĄDZONYCH Z ROŚLINNYCH SUROWCÓW LECZNICZYCH

WESOŁOWSKI M., ARCEUSZ A.

Akademia Medyczna w Gdańsku, Katedra i Zakład Chemii Analitycznej, Gdańsk

Celem badań było oznaczenie zawartości wapnia i magnezu w naparach sporządzonych z roślinnych surowców leczniczych oraz porównanie zawartości oznaczanych pierwiastków do dziennego zapotrzebowania organizmu ludzkiego na wapń i magnez.

Największe średnie ilości wapnia zawierał napar z liści podbiału (14,89 mg/g), natomiast najbardziej ubogi w wapń okazał się napar z korzenia lubczyka (0,27 mg/g). W większości sporządzonych naparów średnia zawartość analizowanego pierwiastka nie przekraczała 10 mg/g.

Dzienne zapotrzebowanie organizmu człowieka na wapń wynosi około 800 mg. Analizując średnie zawartości wapnia w 250 ml naparu (objętość szklanki), najmniej tego pierwiastka zawierał napar z korzenia kozłka (12,33 mg/250 ml). Bardzo dużo wapnia zawierały natomiast napary z liści prawoślazu i ziela pokrzywy (średnio 640,42 i 548,66 mg/250 ml). Uwzględniając najmniejszą i największą średnią zawartość wapnia w naparach, szklanka naparu dostarcza od 0,65 do 80 % dziennego zapotrzebowania na ten makroelement.

Średnia zawartość magnezu w naparach w większości przypadków była mniejsza niż 3 mg/g. Najbardziej ubogie w oznaczany pierwiastek są napary z liści rozmarynu i ziela połonicznika (0,11 i 0,47 mg/g). Po przeliczeniu średniej zawartości magnezu w 250 ml naparu, najmniejsze ilości tego makroelementu zawierały napary z liści melisy (0,56 mg/250 ml), liści mięty pieprzowej (0,67 mg/250 ml) oraz liści prawoślazu (0,54 mg/250 ml). Niezwykle zaś bogate w magnez okazały się napary z kwiatu lawendy (220 mg/250 ml) i owocni fasoli (224,17 mg/250 ml). Uwzględniając dzienne zapotrzebowanie organizmu człowieka na magnez (280-350 mg dla dorosłego człowieka), można stwierdzić, iż pijąc dziennie szklankę naparu dostarczamy tym sposobem nawet ponad 90 % dziennego zapotrzebowania organizmu na magnez.

Z przeprowadzonych badań wynika, iż napary sporządzone wg receptury zamieszczonej na opakowaniu mogą być traktowane jako dodatkowe źródło oznaczanych makroelementów niezbędnych dla organizmu człowieka.