

## Příprava na vyučování Výchovy ke zdraví s cíli v oblasti OSV

<p><b>Název učební jednotky (téma)</b></p>	<p><b>Víš, co a jak pít?</b></p>
<p><b>Stručná anotace učební jednotky</b></p>	<p>Tato lekce vznikla nejenom jako podpora a prostředek pro rozvoj zdravého životního stylu v oblasti správného stravování a pitného režimu, ale i jako nástroj prevence v situaci, kdy se mezi žáky školy masověji rozmohlo zneužívání energetických nápojů.</p> <p>Žáci pracují s tvrzeními a situačním příběhem, samostatně i ve skupině.</p>
<p><b>Nutné předpoklady</b></p> <p>(Již osvojené znalosti a dovednosti žáků, které umožní, aby jednotka efektivně směřovala ke svým cílům).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Žáci jsou zvyklí pracovat ve skupinách.</li> <li>• Žáci jsou zvyklí prezentovat výsledky práce před třídou.</li> <li>• Žáci jsou ochotní sdílet příklady ze svého života.</li> </ul>
<p><b>Časový rozsah učební jednotky</b></p>	<p>2 x 45 minut</p>
<p><b>Věk žáků (ročník)</b></p>	<p>6.–9. ročník</p>



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zařazená průřezová témata (včetně čtenářství)	OSV	MKV	MV	VMEGS	VDO	EV	Čtenářství
Ano							
<p><b>Vyučovací obor(y)</b></p>	<p><b>Výchova ke zdraví</b></p> <p><i>Očekávané výstupy vzdělávacího oboru (RVP):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.</li> <li>• Žák dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví.</li> </ul>						
<p><b>Dlouhodobé cíle</b></p> <p>(Klíčové kompetence, části profilu absolventa, části výchovné a vzdělávací strategie školy)</p>	<p>—</p>						
<p><b>Cíle jednotlivých průřezových témat a čtenářství, které chci v dané učební jednotce naplnit</b></p>	<p><b>OSV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák dodržuje zdravou životosprávu a zdravý fyzický styl života (jako nástroj pro zvládání zátěží).</li> <li>• Žák rozpoznává u sebe sklony či návyky, které mu mohou komplikovat život, a snaží se je překonávat.</li> <li>• Žák se seznámí s tím, jak ovlivňuje pitný režim naše zdraví a výkonnost.</li> <li>• Žák se seznámí s tím, jaké účinky mají na jeho organismus energetické nápoje.</li> <li>• Žák se seznámí s tím, jaké typy tekutin jsou pro jeho tělo</li> </ul>						





evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

	<p>nejvhodnější a proč.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Žák zformuluje konkrétní doporučení, kterého se chce držet v souvislosti s pitným režimem.</li> </ul>
<p><b>Cíle učební jednotky</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Žák napomáhá k zvládnutí vlastní chování – trénuje sebeovládání</li> <li>Žák si uvědomuje mravní rozměry různých způsobů lidského chování.</li> <li>Žák při řešení modelové situace předvede znalost 5 zásad pitného režimu.</li> <li>Žák vztáhne téma pitného režimu ke svému životu, uvede příklad toho, co vidí jako smysluplné pro svůj vlastní život.</li> <li>Žák popíše vlastní zdravý postoj k alkoholickým a povzbuzujícím nápojům, vysvětlí užitek tohoto postoje pro svůj život i život ostatních lidí.</li> </ul>
<p><b>Hodnocení</b>  (Z čeho učitel i žáci poznají, že bylo dosaženo cílů a jak to učitel i žáci budou hodnotit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Žáci dostanou popisnou zpětnou vazbu vztahující se k činnostem v průběhu lekce (obhajoba vlastního názoru, akceptace názorů druhých, vzájemná domluva, prezentace stanoviska skupiny) a cílům učební jednotky. V případě potřeby budou položeny korektivní otázky.</li> <li>Způsob vyplnění pracovního listu – způsob zpracování odpovědí na otázky k modelové situaci, odhalení nesprávných postupů v situačním příběhu, použita škála.</li> </ul>
<p><b>Popis učební jednotky</b></p>	<p><b>1. Tvrzení</b></p> <p>Archy balicího papíru očísľujte od 1 do 3 a na každý napište po třech různých tvrzeních (Příloha A).</p> <p>Takto přichystané plakátky, které tedy dohromady zahrnují devět různých tezí, pověste ve třídě.</p> <p><b>2. Samostatná práce</b></p> <p>Všem žákům poté rozdejte prázdné listy (formát A4) na jejich</p>





INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

samostatnou práci a vysvětlete úkoly. Každý žák bude pracovat na dvou zadáních:

**1. úkol je nazván Práce s tvrzeními** – žáci se postupně vystřídají u archů papíru s nadepsanými výroky a u těch, s nimiž souhlasí (zdají se mu pravdivá a vyjadřují jeho vlastní přístup k v oblasti pitného režimu), udělají velkou TEČKU fixem. Jakmile přejde ke druhému archu, může jít psát k prvnímu další žák. Každý žák postupně obejde a označí všechny 3 archy. Při aktivitě se nemluví a tvrzení si přečte každý sám. Nezapomeňte předem třídu upozornit, že se odpovědi nehodnotí a nedělí na správné a špatné, že problémy posuzují pouze z jejich hlediska, jelikož jde o individuální názor na danou problematiku a o osobní stravovací návyky.

**2. úkol je Samostatná práce v lavicích**, při které děti rozdělují nápoje dle různých kritérií. (Probíhá souběžně s 1. úkolem)

Zadáním je vypsát na přidělený papír všechny druhy nápojů, které děti znají, a rozdělit je do skupin podle jistých společných znaků. (Žákům nenapovídejte, jaké znaky jsou vhodné. Dejte prostor jejich vlastní fantazii, neboť mohou sami přijít na různá dělení: dle složení, barvy, zda se konzumují studené, teplé, podle doporučené denní konzumace, ceny... a jistě již tradiční ne/alkoholické).

### 3. Vyhodnocení 1. úkolu: Práce s tvrzeními

Následuje společné vyhodnocení práce celé třídy. Všechny tři archy umístěte před třídu tak, aby na ně všichni viděli, a ke každému výroku napište číslici vyjadřující počet přiřazených teček.

Jednotlivá tvrzení přečtete. V rámci následné diskuze je okomentují nejdříve sami žáci a poté se společně s vámi pokusí najít východiska, zjistit, jaká jsou správná řešení, pravidla a postupy, a zdůvodnit proč. Ve třídě tak zaznějí stravovací návyky žáků, jejich postoje k pitnému režimu i znalost teorie k probíranému tématu. V případě potřeby žákům doporučte případné změny v pitném režimu vzhledem k vlivu tekutin na zdraví.

### 4. Reflexe aktivity – písemná, anonymní

Dokonči započatou větu:

Když se zamyslím nad dodržováním pitného režimu u sebe





evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

a svých spolužáků, napadá mě...

## 5. Vyhodnocení 2. úkolu

Probíhá ve 3 skupinách (určených náhodným výběrem). Nejprve se žáci podělí o výsledky své samostatné práce (z první části hodiny) a domluví se na shrnutí do jednoho skupinového rozdělení nápojů i na tom, jak a kdo bude prezentovat třídě. Postupně se všechny skupiny vystřídají, jejich postřehy se společně hodnotí a komentují po každé prezentaci. Potřebná fakta doplňujte a zároveň na tabuli zapisujte dělení tekutin.

## 6. Reflexe

V další části hodiny řeší (metodou písemné reflexe = odpovědi na otázky) všechny skupiny stejné otázky:

- Které tekutiny se doporučují či nedoporučují a proč?
- Jaký je význam tekutin pro naše zdraví a výkonnost během dne?
- Proč tekutiny vůbec potřebujeme?
- Jak zmíněné potřeby člověka splňují nápoje napsané na tabuli v přehledu třídění.

Předchozí aktivitu skončete kolektivní debatou, v níž vždy jedna skupina odpoví na jednu ze zadaných otázek, a ostatní pouze doplňují, co jim v odpovědi chybělo. Druhou otázku zodpoví zase skupina jiná, proto by měl být počet otázek stejný jako počet skupin. Opět doplňujte potřebné informace a význam tekutin zapisujete na tabuli.

Zda žáci správně vnímali probíranou problematiku, ověřte na krátkém situačním příběhu (Příloha B). Po sdělení správného řešení nechte žáky vyjádřit pomocí „teploměru“, jak si vedli. (Ruka vztyčená = 100% úspěšnost, ruka připažená = naprostý neúspěch...)



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

	<p><b>7. Závěrečné kolečko</b></p> <p>Žáci sedí v kruhu a v řízené reflexi se zamýšlejí nad tím, jak vnímali činnost při dnešní hodině o nápojích a pitném režimu. Každý žák by pak mohl zformulovat jedno konkrétní doporučení, kterého se chce držet v souvislosti s pitným režimem. Doporučení by si mohli žáci napsat a potom je v závěrečném kruhu sdílet.</p> <p><i>Návrhy otázek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Co si odnášíš z dnešní lekce pro svoje praktické stravování?</li> </ul>
<p><b>Seznam příloh</b></p>	<p>Příloha A – Tvrzení o pitném režimu                  Příloha B – Situační příběh                  Příloha C – Pravidla pitného režimu                  Příloha D – Informační list pro učitele</p>
<p><b>Autor lekce (realizátor učební jednotky), škola</b></p>	<p>Mgr. Jana Smíšková                  ZŠ T. G. Masaryka Poděbrady                  Školní 556/1, 290 01 Poděbrady</p>
<p><b>Závěrečná sebereflexe učitele</b>                  (následuje po odučení učební jednotky)</p>	
<p><b>Co se mi osvědčilo během vyučování</b> (co fungovalo, mělo úspěch, z čeho jsem měl/a radost).</p>	<p>Bohužel mě překvapilo, jaký přehled mají žáci o alkoholických nápojích, spontánně vyjmenovali např. mnoho značek tvrdého alkoholu...</p>



Víš, co a jak pít?



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

<p><b>S jakými problémy (obtížemi) jsem se během vyučování setkal/a.</b></p>	<p>—</p>
<p><b>Co bych příště udělal/a jinak (jak bych upravil/a tuto přípravu).</b></p>	<p>V případě třídy, která dobře komunikuje, rozšířit o 1 vyučovací hodinu.</p>





evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## Tvrzení o pitném režimu

- Každý den vypiji nejméně 1,5–2 litry tekutin.
- Polévky pravidelně nejím.
- Do školy si nenosím pití a ani ovoce.
- Při sportování nebo po něm nezapomínám doplňovat tekutiny.
- Mléko a ani zakysané výrobky z mléka vůbec nepiji.
- Dávám přednost sladkým nápojům před nechucenými minerálkami.
- Občas piji černou kávu.
- Ochutnal jsem již pivo, víno nebo jiný alkoholický nápoj.
- Nesleduji, kolik toho za den vypiji.
- Láhev s pitím nosím u sebe stále.







evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## Situační příběh

Nejprve si pozorně přečti Věřin příběh. Hrdinka udělala ve svém pitném režimu několik chyb. Porad' jí a sestav pro ni 5 pravidel pitného režimu.

### Věřino pondělí

Věra, žákyně osmé třídy, se ráno probudila a šla se nasnídat. Maminka, ještě než odešla do práce, uvařila dvě konvice čaje – černý a ovocný. Věra si nalila šálek černého. Víc nestihla, protože vstávala na poslední chvíli.

Pak pospíchala do školy, čekalo ji šest hodin. O tělocviku byli běhat. Věra si s sebou do školy nevezla nic k pití. Poprvé se od snídaně se napije až při obědě ve školní jídelně. Šťáva jí ohromně chutná, a proto jí vypije pět skleniček.

Odpoledne utíká Věra na trénink. Dnes je obzvlášť důležitý, bude se vybírat sestava na příští zápas. Trenér ji ale nevybral, ještě jí navíc řekl, že vypadá nějak unaveně a je málo akční.

Věra proto hned utíká do bufetu v přízemí a koupí si láhev coca coly. S děvčaty ještě vyrazí do cukrárny a dá si horkou čokoládu.

V podvečer dorazí Věra domů. Už by nejraději po celém dni odpočívala, ale musí psát ještě úkoly na zítra a učit se na písemku z matematiky. Rozhoduje se, jestli si uvaří kávu, ale pak sáhne do lednice pro energetický nápoj. Určitě jí pomůže, aby vše zvládla.





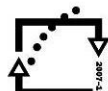
evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## 5 pravidel pitného režimu

### ➤ **Nepij sladké limonády – nepatří mezi vhodné nápoje.**

#### Odůvodnění

Slazeným limonádám bychom se měli spíše vyhnout, a to zejména tehdy, bojujeme-li s nadváhou. Platí, že čím kratší doba dělí člověka od předpokládané zátěže, tím má nápoj obsahovat méně cukrů. Neměl by jich obsahovat víc než 2,5 %. Vysoká energetická hodnota může vést k tloušťnutí. Velký obsah cukru v nápoji vede k tomu, že tělo jeho přijetím není dostatečně hydratováno.

Našemu organismu úplně vyhovuje obyčejná voda bez bublinek. Je jasné, že v rámci zpestření jídelníčku můžeme pít i různě ochucené nebo upravené nápoje. Například sycené jsou velmi oblíbené, avšak mohou snadno zastřít skutečnou potřebu příjmu tekutin. Jemně sycené vody jsou tedy vhodnější, nicméně měli bychom si všimnout také složení minerálních látek, které obsahují. Podobně bychom si měli vybírat mezi minerálkami – lepší jsou ty, které mají nízkou koncentraci minerálních látek. Složení by se mělo blížit hodnotám tělních tekutin a minerálních látek v krvi a tkáních. Příliš mnoho mineralizované vody s vyšší koncentrací by mohlo vyvolat ještě větší ztrátu tekutin, protože dochází k přesunům vody ve vnitřním prostředí, a tím i dalšímu rozvoji dehydratace. (Více koncentrované minerální vody jsou určeny především jako doplněk různých léčebných režimů.) Výborné jsou ovocné a bylinkové čaje. Džusy je lepší ředit vodou kvůli vysoké energetické hodnotě.

### ➤ **Pijeme v malých dávkách po celý den, nepotlačujeme žízeň.**

#### Odůvodnění

Množství požitého nápoje v průměru za hodinu

Žaludek se dobře vyprázdňuje přibližně při množství 600 až 800 ml tekutiny. Větší množství jednorázově požitého nápoje či stravy rychlost vyprazdňování neurychluje, ale vyvolává nepříjemný tlak a pocit plného žaludku. Požitý nápoj nikdy nemůže nahradit ztracené tekutiny ihned a v plném rozsahu. Při vysoké zátěži mohou ztráty





#### INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

tekutin potem dosáhnout až 1,5 l za hodinu, zatímco objem podané tekutiny během jedné hodiny může být maximálně 0,6 až 0,8 l. Po běžném výkonu se předpokládá ukončení rehydratace do 4 hodin po jeho skončení. U náročného výkonu je tato doba až 24 hodin.

#### Teplota nápoje

Lépe se vstřebávají chladnější tekutiny. V létě se doporučuje teplota kolem 16 °C, v zimě 20 až 25 °C. Teplota nápoje by se nikdy neměla pohybovat kolem nuly. Příliš chladný nápoj způsobí překrvení ústní dutiny a hltanu s následným zvýrazněním pocitu žízně.

#### ➤ **Pij raději ovocný než černý čaj – ten obsahuje kofein.**

##### Odůvodnění

Kofein viz níže.

#### ➤ **Děti a mládež by určitě neměly konzumovat nápoje obsahující povzbuzující látky, kávu a alkohol.**

##### Odůvodnění

Energetické nápoje obsahují ve většině případů mnohem větší množství kofeinu než nápoje typu cola. Takto vysoká hladina kofeinu může být pro děti a dospívající mládež velmi nebezpečná. Kofein se řadí mezi ve světě nejčastěji užívanou psychoaktivní látku. Působí zejména na srdeční a mozkové cévy, stimuluje svaly a urychluje srdeční frekvence. Energetický nápoj sice nabudí, ale také výrazně dehydratuje. Takže pokud člověk zároveň nepije dostatek čisté vody, hrozí, že se při značném fyzickém vyčerpání zhroutí.

Nadměrná konzumace kofeinu (4-12 mg/kg osoby během jednoho dne) způsobuje úzkost, bolesti hlavy, únavu, podrážděnost, nespavost, tachykardii nebo bušení srdce. V případě otravy touto látkou se mohou dostavit dokonce mnohem fatálnější následky. U dětí může kofein zvýšit krevní tlak a způsobovat poruchy spánku. Právě z tohoto důvodu se zejména u dětí doporučuje nepřekračovat denní maximální dávku





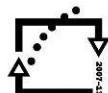
evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

#### INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

kofeinu, která se pohybuje okolo 3 mg/kilogram dítěte. Pro ilustraci: u dospívajícího do váhy 35 kilogramů je takové množství obsažené v jedné celé plechovce energetického nápoje.

Děti a mládež jsou neustále vystaveny vysokým dávkám kofeinu. V energetických nápojích je koncentrace kofeinu přibližně 3krát větší než v nápoji na bázi coly. Přitom v plechovkách typu „shots“ (malé plechovky, sloužící jako energetický panák) může být množství kofeinu dokonce 5krát vyšší než v cole. A to nebereme v úvahu další přídavné látky, jako například guarana, obsahující další extra dávku kofeinu (40–80 mg/gram guarany).

Kofein přitom neškodí zdraví jen z dlouhodobého hlediska, děti a mladiství se mohou přímo intoxikovat. V roce 2007 bylo 46 % dospívajících pod 19 let předávkováno kofeinem. Americká asociace Poison Control Centers obdržela celkem 5448 nouzových volání kvůli předávkování kofeinem: 24 % z těchto hovorů se týkalo dětí od 6 do 19 let, 22 % dětí do 6 let věku. Výskyt těchto intoxikací, které jsou považovány za relativně závažné v 10 % případů, vyvolává otázky nejen o vysoké spotřebě kofeinu v cole, ale také o dostupnosti a propagaci energetických nápojů, zvláště pak dalších složek těchto nápojů, které ještě nejsou zcela známy a doposud málo testovány. Zvláštní význam by pak měly tyto informace u mladých pacientů s diabetem, hypertenzí nebo srdečními abnormalitami.

➤ ***Před cvičením by se měl člověk dostatečně napít. I v průběhu cvičení a po něm je nutné doplňovat tekutiny.***

#### Odůvodnění

Denně vyloučíme průměrně půl **litru potu**, při horku a námaze kolem litru a například na poušti klidně i čtyři. Odpařením jednoho litru potu se zbavíme energie ve výši takřka 2520 kJ. A s ní trochy kyseliny mléčné, značného množství silic, vitaminů a minerálů – například vápníku. Člověk nemá žádné větší rezervy vody, proto ji musíme trvale průběžně doplňovat.





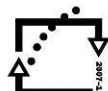
evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## Informační list pro učitele

Celkově tvoří voda 50–60 % celkové tělesné hmotnosti, což znamená, že tělo zdravého mladého muže s váhou 70 kg obsahuje 42 litrů vody. Voda je přitom jediná tělesná látka, kterou je nutné denně ve velkém množství doplňovat. Minimální denní příjem tekutin by měl být alespoň 2,5 l, z čehož 0,5–1 l může pocházet z jídla, (ovoce, zelenina, polévky apod.).

Voda je především důležité rozpouštědlo a spolu s nerostnými a dalšími látkami se podílí na osmotickém tlaku tělesných tekutin, na schopnosti organismu vytvářet bílkoviny nebo na transportu biologicky významných látek. Voda je nosičem minerálních látek, stopových prvků a mnoha dalších elementů.

Bylo opakovaně studii prokázáno, že děti, které doma nesnídají a pak během vyučování nemají možnost se napít, jsou daleko méně soustředěné než děti, které pravidelně pijí. Totéž platí samozřejmě i o dospělých.

Voda obsahuje vápník a hořčík, které jsou pro nás důležité. Součet obsahu vápníku a hořčíku určuje tzv. tvrdost vody, která je pro balené vody 0,9–5 mmol/l, pro vodu pro hromadné zásobování pak 1,5–2,5 mmol/l. Obsah vápníku a hořčíku není ve vodě limitován, ale pouze doporučován vyhláškou pro kojenecké a pramenité vody (vápník 40 mg/l a hořčík 20 mg/l).

Vápník je součástí kostí a zubů. Je nutný pro snižování nervosvalové dráždivosti, pro správnou funkci srdce a srážlivost krve. Je důležitý v prevenci řídnutí kostí (osteoporózy). Jeho denní spotřeba je asi 800 mg na den u dospělých, u dospívající mládeže, těhotných a kojících žen a seniorů se zvyšuje až na 1200–1500 mg na den. Zdrojem je hlavně mléko a mléčné výrobky, avšak pravidelné pití vody s vyšším obsahem vápníku může být významným příspěvkem k naplnění potřeby, i ji zcela naplnit. Vápník se podílí též na snížení rizika vzniku nádorů, zejména střev, a na snížení hladiny cholesterolu.

Hořčík je společně s vápníkem součástí kostí a zubů. Je aktivátorem řady enzymů, zajišťujících metabolismus cukrů, snižuje nervosvalovou dráždivost, má tlumící účinky, ovlivňuje metabolismus bílkovin, cholesterolu i propustnost buněčné stěny. Denní potřeba hořčíku je 300–400 mg. U nás není většinou naplněna, proto jakýkoli zdroj je pro organismus přínosem. Nedostatek hořčíku hraje pravděpodobně roli ve vzniku a vývoji některých onemocnění, jako je Alzheimerova choroba, arytmie, skleróza, astma bronchiale, rakovinné bujení, cévní mozkové příhody, chronická únava, migréna, hypertenze, osteoporóza i náhlá úmrtí novorozenců. Dá se říci, že hořčík je skutečným „zlatem“ pro metabolismus i pro prevenci řady chorob.

