**1. Koľko ich máme?**

Ako novorodenci máme celkom 300 kostí, no v dospelosti užž len 206. Ako je to možné? Jednoducho preto, žže mnohé z nich sa počas vývoja a rastu spoja a vytvoria jednu kosť.

**2. Kde ich je najviac?**

Najviac kostí máme v rukách - ažž 54, vrátane zápästia. Noha má 26 kostí a tvár 14.

**3. Najväčšia a najmenšia?**

Najväčšia kosť v naššom tele je stehenná kosť - vo veľkosti zhruba šštvrtiny našej výšky. Najmenšou ľudskou, doslova kôstkou je strmienok (strmenná kosť), ktorá sa nachádza v strednom uchu a je veľká asi ako zrnko ryžže (cca.5 mm).

**4. Len jedna jediná je sama**

[**3**](https://www.aktuality.sk/fotogaleria/481353/co-ste-mozno-netusili-10-zaujimavych-faktov-o-kostiach/2/)

Všetky kosti v našom tele sú navzájom napojené. Každá jedna je pripojená k inej, výnimku tvorí iba jedna jediná kosť a tou je jazylka, ktorá sa nachádza na krku medzi bradou a hrtanom.

**5. Ktorá vydrží najviac?**

Najpevnejšou kosťou vôbec je práve tá najdlhšia - stehenná kosť. Je silnejšia ako betón a pri tom je dutá.

[**3**](https://www.aktuality.sk/fotogaleria/481353/co-ste-mozno-netusili-10-zaujimavych-faktov-o-kostiach/1/)

**6. Príliš ľahké?**

Dosť silné na to, aby udržali váhu nášho tela, no zároveň ľahké, aby sme sa mohli pohybovať. Kosti tvoria asi len 12 až 14% z našej celkovej hmotnosti a hoci sú navonok pevné (pevnejššie ako betón či oceľ, odolné ako hliník) zvnútra sú prekvapivo mäkké - tvoria ich tkanivá a hubovitá hmota, dokonca aj voda.

**7. Sú silné, ale nie najtvrdšie**

Kosti sú silné a pevné, a postavené tak, aby vydržali veľmi veľa, no prekvapivo - nie sú najtvrdšou látkou v našom tele. Tento titul totiž patrí zubnej sklovine - tá je najtvrdšia.

## 8. Kosti sú živé

Hoci sú z pevného materiálu, ktorý im dáva silu, v skutočnosti sa skladajú z tony živých buniek, ktoré prežívajú vďaka krvi. Celý život v nich prebieha látková výmena a sú úložiskom kostnej drene, pričom červená kostná dreň je práve krvotvorným orgánom (červená kostná dreň je u detí vo všetkých kostiach, ktorú potom nahrádza žltá kostná dreň, u starých a podvýživených ľudí šedá - degradovaná, červená zostáva už len v niektorých kostiach).

## 9. Najlepšie cvičenie na kosti?

Záhradníčenie je považované za najlepšiu aktivitu, ako svoje kosti udržať zdravé. Úbytok kostnej hmoty sa zrýchľuje v strednom veku, jej stratu však môžu ovplyvniť aj niektoré lieky.

## 10. A viete že?

Ľudia a žirafy majú úplne rovnaký počet kostí v krku.