

Składniki mineralne

Niezbędnym składnikiem diety są **składniki mineralne**. Biorą one udział w wielu procesach życiowych organizmu. Dzielą się na te, których zapotrzebowanie przekracza 100 mg – są to **makroelementy** (wapń, magnez, sód, potas), a dla **mikroelementów** (żelazo, miedź, jod i inne) zapotrzebowanie wynosi poniżej 100 mg dziennie.

Wapń jest niezbędny do prawidłowej budowy kości i zębów. Najważniejsze jego źródło to mleko i jego przetwory.

Z kolei **magnez** jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i mięśni. Dobrym jego źródłem są gruboziarniste produkty zbożowe a także ciemnozielone warzywa liściaste, migdały, orzechy, gorzka czekolada.

Żelazo jest konieczne do budowy czerwonych krwinek. Jego niedobór powoduje niedokrwistość (anemię). Najważniejsze źródło to czerwone mięso, żółtko jaja, (tzw. żelazo hemowe). Zielone warzywa np. natka pietruszki, szpinak zawierają spore ilości żelaza, ale w postaci trudno przyswajalnej (tzw. żelazo niehemowe).

Jod jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Występuje w rybach, owocach morza, soli jodowanej.