

MINERAIS: para que servem e quais as principais fontes



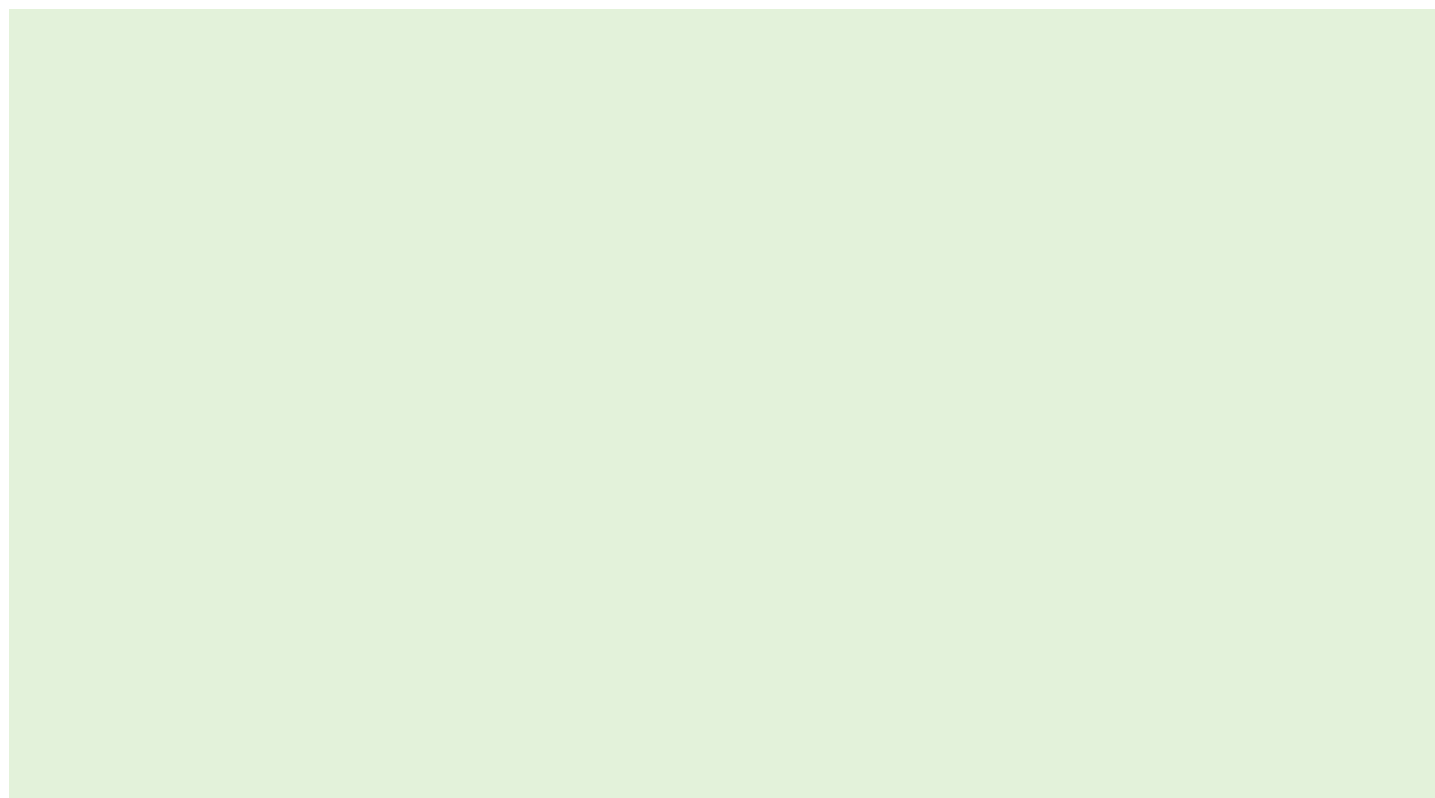
MINERAL	PRINCIPAIS FUNÇÕES	PRINCIPAIS FONTES
CÁLCIO (Ca)	<p>Essencial para a formação de ossos e dentes, para a coagulação do sangue, para a contração dos músculos e para a transmissão dos impulsos nervosos.</p> <p>Participa na ativação de enzimas que transformam os alimentos em energia.</p>	<p>Vegetais de folhas verde-escuras, como brócolos couve-portuguesa, agriões, salsa e grelos</p> <p>Leite e laticínios</p> <p>Sementes de gergelim</p> <p>Produtos à base de soja enriquecidos com Cálcio, como leite, iogurte e tofu</p>
CLORO (Cl)	<p>Contribui para o equilíbrio de líquidos e sais no organismo.</p> <p>Faz parte da composição dos ácidos do estômago necessários para a digestão.</p>	<p>Sal de mesa e alimentos com sal</p>
MAGNÉSIO (Mg)	<p>Participa na ativação de enzimas que libertam energia para o organismo</p>	<p>Vegetais de folhas verde-escuras</p> <p>Frutos gordos</p> <p>Leguminosas</p> <p>Cereais integrais, como arroz e pão integrais</p>
FÓSFORO (P)	<p>Atua com o Cálcio para a formação e a manutenção dos ossos e dentes.</p> <p>Necessário por certas enzimas para a conversão dos alimentos em energia.</p> <p>Importante no funcionamento dos nervos e músculos.</p>	<p>Leite e laticínios</p> <p>Leguminosas</p> <p>Carnes, gema de ovo e peixe</p>

(continua) ...>

MINERAL	PRINCIPAIS FUNÇÕES	PRINCIPAIS FONTES
POTÁSSIO (K)	<p>Atua com o Sódio para o equilíbrio dos líquidos no organismo.</p> <p>Participa na regulação do ritmo cardíaco e da tensão arterial.</p> <p>Essencial para a transmissão de impulsos nervosos e para a função dos músculos.</p>	<p>Frutas frescas e secas, como pera-abacate, banana e citrinos</p> <p>Leite</p> <p>Leguminosas</p> <p>Sementes</p>
SÓDIO (Na)	<p>Necessário para o equilíbrio dos líquidos no organismo.</p> <p>O seu consumo excessivo está associado à tensão alta, problemas nos rins e no coração.</p>	<p>Sal e alimentos com sal</p> <p>Leite</p>
CRÓMIO (Cr)	<p>Importante para a regulação da glicémia e dos níveis de colesterol.</p>	<p>Cereais integrais</p> <p>Nozes e amendoins</p>
FLÚOR (F)	<p>Importante para ter dentes e ossos saudáveis.</p>	<p>Água da torneira</p>
IODO (I)	<p>Essencial para o funcionamento da glândula tireoide.</p>	<p>Sal de mesa marinho</p> <p>Mariscos</p>
FERRO (Fe)	<p>Essencial para a produção de hemoglobina, o pigmento vermelho que transporta o oxigénio no sangue.</p> <p>Participa na constituição de várias enzimas no organismo.</p>	<p>Leguminosas</p> <p>Carne, fígado, peixe e gema de ovo</p>
MANGANÊS (Mn)	<p>Participa na constituição de várias enzimas no organismo.</p> <p>Necessário para ter ossos e tendões saudáveis.</p>	<p>Cereais integrais</p> <p>Frutos gordos, como as nozes</p> <p>Leguminosas</p>
MOLIBDÉNIO (Mo)	<p>Componente de várias enzimas no organismo.</p>	<p>Vegetais de folhas verde-escuras</p> <p>Cereais integrais</p> <p>Leguminosas</p> <p>Vísceras</p>

(continua) ...>

MINERAL	PRINCIPAIS FUNÇÕES	PRINCIPAIS FONTES
SELÉNIO (Se)	<p>Tem função antioxidante, protegendo as células da ação danosa dos radicais livres.</p> <p>Participa na produção de hormonas tiroideas e na produção e reparação do material genético (ADN).</p>	<p>Cebola, alho e cogumelos</p> <p>Cereais integrais</p> <p>Frutos gordos, especialmente a castanha do Brasil</p> <p>Carnes, peixe, marisco, rins e fígado</p>
ENXOFRE (S)	<p>Faz parte da composição de diversos aminoácidos.</p> <p>Necessário para a formação de cabelos e unhas.</p>	<p>Leguminosas</p> <p>Carnes, peixes e mariscos</p>
ZINCO (Zn)	<p>Participa na constituição de mais de 100 enzimas no organismo.</p> <p>Importante para o crescimento e para o funcionamento do sistema imunitário e reprodutivo.</p>	<p>Amendoim</p> <p>Semente de girassol</p> <p>Carnes, fígado, ostras</p>



ATENÇÃO! O leite materno contém todos os nutrientes de que bebé necessita até aos 6 meses de vida.