

## MINERAIS E SUAS FUNÇÕES

Minerais	Funções	Fontes
<u>Cálcio</u>	Formação óssea, manutenção no desgaste ósseo, contração muscular, impulsos nervosos.	Leite e derivados, sardinha, hortaliças verde-escuras.
<u>Fósforo</u>	Manutenção óssea e dentária, componente de algumas enzimas essenciais ao funcionamento do corpo.	Carnes, aves, peixes, gemas de ovos, leguminosas, derivados do leite e refrigerantes.
<u>Potássio</u>	Equilíbrio hídrico, promove funcionamento de músculos e do metabolismo.	Abacates, bananas, frutas cítricas e secas, leguminosas e muitos vegetais e os produtos de grão integral.
<u>Sódio</u>	Equilíbrio hídrico, promove o funcionamento de músculos e do metabolismo.	Sal de cozinha, derivados do leite, frutos do mar, temperos e alimentos processados (a maioria).
<u>Enxofre</u>	Componente de dois aminoácidos essenciais.	Alimentos ricos em proteínas.
<u>Magnésio</u>	Coenzima do metabolismo protéico e energético, ativador enzimático, atua no crescimento tecidual, no metabolismo celular e ação no músculo	Verduras, leguminosas, cereais e pães integrais, carnes, peixes e ovos.
<u>Cloro</u>	Presente no suco gástrico. Mantém o equilíbrio hídrico e de eletrólitos	Sal comum, frutos do mar
<u>Cobre</u>	Promove a absorção do ferro, essencial para as hemácias, tecido conjuntivo, fibras nervosas e pigmentação da pele, componente de enzimas.	Fígado, frutos do mar, leguminosas, nozes, ameixas.

<u>Cromo</u>	Se envolve no uso eficiente da insulina, e é conhecido como fator de tolerância à glicose. Essencial para o metabolismo dos macronutrientes. Com o exercício aumenta a excreção deste mineral.	Levedo de cerveja, produtos à base de grãos integrais, fígado, queijo e cerveja.
<u>Ferro</u>	Aumenta o volume sanguíneo, aumento de hemoglobina, transporta e armazena o oxigênio.	Fígado, carnes, frutos do mar e leguminosas.
<u>Fluoreto</u>	Ajuda na manutenção óssea e dentária.	Água fluoretada e chá.
<u>Iodo</u>	Fabricação de hormônios da tireóide	Sal, frutos do mar, vegetais de solo rico em iodo.
<u>Manganês</u>	Componente de enzimas, produção de ossos e tendões.	Café, chá, nozes, leguminosas, farelo.
<u>Molibidênio</u>	Componente de enzimas, útil no armazenamento de ferro.	Fígado, vísceras, hortaliças verde- escuras, produtos de grãos integrais.
<u>Selênio</u>	Atua na produção de energia, é antioxidante e protege as membranas celulares contra o dano oxidativo.	Aves, frutos do mar, vísceras, produtos a base de grãos integrais, cebolas, alho e cogumelos.
<u>Zinco</u>	Cicatrização de ferimentos, reação imune, síntese de DNA, essencial para crescimento e reprodução.	Ostras, carne, iogurte e os cereais enriquecidos.