

Minerali

Minerali su izuzetno važni za zdravlje, a putem hrane se neprekidno obnavljaju u našem organizmu. Pročitajte u kojim ih namirnicama možete naći, kako da prepoznate kada vašem organizmu nedostaju i čime doprinose našem zdravlju.

Bakar

Pomaže pri apsorpciji gvožđa, učestvuje u bojenju kose i kože, u oblikovanju kostiju, vezivnog tkiva i hemoglobina.

Znaci da ga nema dovoljno su malokrvnost, opadanje kose, opšta slabost tela.

Prirodni izvori: džigerica, neljuštene žitarice, mahunarke, lišće povrća, kukuruz, kelj, kupus, špargla, krompir, ribizla.

Cink

Nužan je za razvoj reproduktivnih organa i za normalan rad prostate, sastavni deo insulina. Učestvuje u metabolizmu ugljenih hidrata, podstiče brži oporavak od povreda i opekotina.

Znaci da ga nema dovoljno su zaostalost u seksualnom sazrevanju, neplodnost, umor, gubitak osećaja za ukus i miris.

Prirodni izvori: neljuštene žitarice, pivski kvasac, zelena salata, jaja, riba, džigerica, spanać, pečurke, semenke bundeve, jabuke, kruške, kelj, šargarepa, špargla.

Fluor

U prirodnom obliku Fluor on je neophodan za stvaranje kostiju i zuba.

Znaci da ga nema dovoljno su loši zubi, pucanje zuba, lomljive kosti i deformacije kostiju.

Prirodni izvori: ribizla, trešnje, spanać i šargarepa.

Fosfor

Nužan je za stvaranje noktiju i zuba, potreban je za normalnu životnu aktivnost i važan za metabolizam jetre i ćelija kože.

Znaci da ga nema dovoljno su gubitak apetita, zaostajanje u telesnom razvoju, manjak minerala u kostima.

Prirodni izvori: sva hrana bogata belančevinama (piletina, meso, jaja, riba, rakovi, školjke, neljuštene žitarice), mahunarke, paprika, spanać, šargarepa, kelj, pečurke, karfiol, špargla.

Jod

Bitan za normalan rad štitne žlezde, a stoga i celog metabolizma, smanjuje nervnu napetost.

Znaci da nedostaje su rast štitne žlezde, gojaznost, malokrvnost, lupanje srca, razdražljivost.

Prirodni izvori: riba, alge, jodirana so, ulje od riblje jetre, spanać, jaja, cvekla, krastavci, pečurke, luk, zelena salta, rotkvice, špargla, zelje, šargarepa, paradajz, krompir, pomorandže, jagode.

Kalcijum

Važan je u trudnoći, kao i za dojenje, služi za stvaranje kostiju, koristan je za prevenciju upala i hemoragiju. Učestvuje u održavanju ravnoteže kalcijum-fosfora u telu.

Znaci da nedostaje su lupanje srca, nesanica, grčenje mišića, nervoza, krvarenje desni.

Prirodni izvori: mleko, povrće s kojeg se jede lišće, kelj, karfiol, šargarepa, zova, patlidžan, keleraba, repa, grašak, špargla, artičoke, slačica, orasi, bademi, ovas, kavijar, puževi, školjke, citrusi.

Kalijum

Podstiče izlučivanje hormona i pročišćavanje krvi u bubrezima, učestvuje u prenošenju informacija kroz nervni sistem. Važan je i za normalne mišićne funkcije, reguliše izlučivanje tečnosti iz organizma, pomaže pri očuvanju gipkosti i mekoće tkiva. Pospešuje oksidacijske procese, sintezu belančevina i glukoze i tako utiče na otpornost organizma.

Znaci da nedostaje su nervni poremećaji, opšta slabost, nesanica, tvrda stolica, mišićne tegobe.

Prirodni izvori: jabuke, jabukovo sirće, alge, tikva, paprika, celer, spanać, krompir, zelje, paradajz, soja, karfiol, kesten, peršun, kelj, većina lisnatog povrća, ananas, kruške, grožđe, banane, neljuštene žitarice.

Kobalt

Pomaže u stvaranju hemoglobina i učestvuje u razgradnji vitamina B12.

Znaci da nedostaje su krvarenja, opšta slabost, razdražljivost.

Prirodni izvori: jabuke, paradajz, zelje, lišće repe, krompir, luk, cvekla.

Magnezijum

Pomaže u iskorišćavanju kompleksa vitamina B i vitamina C u organizmu, kao i kalcijuma, fosfora i kalijuma. Neophodan je za oblikovanje kostiju; poznat je kao prirodno umirujuće sredstvo.

Znaci da nedostaje su potištenost, razdražljivost, drhtavica, grčenje mišića, nepravilan udeo belančevina u razmeni materija, oštećenja i nepravilnosti kod bubrežnih belančevina.

Prirodni izvori: pšenične klice, neljuštene žitarice, riba, badem, mleko, sir, kavijar, puževi, artičoke, repa, zova, lisnato povrće, soja, limun.

Mangan

Učestvuje kod metabolizma masnoća i belančevina, pri stvaranju seksualnih hormona i u njihovom rastu.

Znaci da nedostaje su vrtoglavica, slušne smetnje, zaostalost u telesnom razvoju, neplodnost, teška mišićna slabost.

Prirodni izvori: neljuštene žitarice (posebno mekinje), jaja, mahunarke, banane, lisnato povrće, džigerica, orasi, ananas, pomorandže, kajsije, pšenične klice, artičoke, krastavci.

Natrijum

Pomaže pri održavanju normalnog nivoa tečnosti u telu, nezamenljiv je pri stvaranju sone kiseline, održava minerale u krvi omogućujući im tako normalno kretanje po telu, reguliše Ph vrednost tečnosti u telu.

Znaci da nedostaje su gubitak apetita, stomachni gasovi, tromost mišića.

Prirodni izvori: so, mleko, sirova hrana, riba, šargarepa, zelena salata, živina, meso, alge, krompir, kelj, celer, paradajz, trešnje, breskve.

Sumpor

To je mineral lepote: podstiče sintezu kolagena, stvaranje i održavanje tkiva, pomaže jetri da izlučuje žuč.

Znaci da nedostaje su krhki nokti i kosa.

Prirodni izvori: paradajz, repa, crveni luk, celer, mahunarke, zelje, orasi, jaja, klice žitarica, cvekla, karfiol, kelj, salata potočarka, artičoke, špargla, ribizla.

Gvožđe

Bitno je za stvaranje hemoglobina, pojačava otpornost prema stresu i organskim bolestima.

Znaci da nedostaje su malokrvnost, tvrda stolica, smanjena otpornost prema bolestima.

Prirodni izvori: džigerica, jaja, neljuštene žitarice, spanać, peršun, grašak, šargarepa, soja, ribizle, maline.