

ÁSVÁNYI ANYAGOK

Ásványi anyag	Napi szükséglet	Terhesség	Fő szerep	Fő forrás
Nátrium	2 g		ingerület átvitel, izomműködés, sav-bázis egyensúly biztosítása	konyhasó, sózott ételek, fűszerkeverékek, kenyérfélék, húskészítmények, sajtok, konzervek
Kálium	3,5 g		ideg- és izomműködés, elektrolit egyensúly fenntartása	szárazbab, lencse, spenót, paradicsompüré, burgonya, szója, gabonamagvak, banán, mogyoró, mandula, kávé, tea, csokoládé
Kalcium	800 mg	+ 20-50%	csontok és fogak felépítése, véralvadás, izomösszehúzódás, ingerület átvitel	tej és tejtermékek, tojás, száraz hüvelyesek, olajos magvak, teljes őrlésű gabonafélék, paraj, sóska
Magnézium	nőknek 300 mg, férfiaknak 350 mg	+ 50%	Izomösszehúzódás, ingerület átvitel, fogak-, csontok felépítése, enzimek alkotórésze	teljes őrlésű gabonafélék, száraz hüvelyesek, szója, olajos magvak, csipkebogyó, étcsokoládé
Foszfor	620 mg	+ 20-50%	csontok, fogak alkotórésze, DNS alkotó, energiatermelési folyamatok	tej és tejtermékek, hús és húskészítmények, halak, tojás, száraz hüvelyesek, gabonaőrlemények, olajos magvak, banán
Vas	nőknek 15 mg, férfiaknak 10 mg	+ 100% (4. hótól)	Oxigénszállítás, vérképzés, sejtműködés	hús, hal, máj, tojás, gabonamagvak, gabonapelyhek, száraz hüvelyesek
Jód	0,15 mg	+ 25%	pajzsmirigyhormon alkotórész, alapanyagcsere szabályozás, magzat testi és szellemi fejlődése	ivóvíz, jódozott só, tengeri halak, rákok, kagylók, halolajok
Réz	1,1 mg	+ 30%	Enzimműködés, vörösvértestképzés, vas-cink egyensúly szabályozása, csont-és kötőszövet felépítés	gabonafélék és őrleményeik, száraz hüvelyesek, olajos magvak, halak, máj, csokoládé, kakaópor
Cink	nőknek 9 mg, férfiaknak 10 mg		enzimek alkotóeleme, sejtregeneráció, immunrendszer serkentése, sebgyógyulás	hús, máj, tojás, olajos magvak, teljes őrlésű gabonafélék, száraz hüvelyesek
Szelén	nőknek 60 mcrg*, férfiaknak 75 mcrg*		Enzimalkotó, antioxidáns hatás	gabonafélék, húсок, halak, belsek
Fluor	1,5 mg		csontok és fogak szilárdságának biztosítása	ásványvíz, fluor tartalmú ivóvíz

Forrás: Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének hírlevelei

*mcrg = mikrogramm