

## MINERAIS: SUAS FUNÇÕES E FONTES DE ORIGEM

Mineral	Funções principais	Fontes de Origem	
		<i>Animal</i>	<i>Vegetal</i>
<b>Cálcio</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Componente básico da estrutura óssea</li> <li>2. Responsável pela consolidação das fraturas</li> <li>3. Atua na coagulação sanguínea</li> <li>4. Estabelece o equilíbrio com o fósforo</li> <li>5. Função antialérgica e desintoxicante</li> </ol>	Leite e derivados (exceto a manteiga), clara e casca de ovo, sardinha, salmão, pó de ostra	Alface, couve, repolho, cebola, espinafre, brócolis, batata-doce, feijão, laranja e outros cítricos, pão integral, frutas oleaginosas
<b>Fósforo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formação de tecidos duros</li> <li>2. Componente das células nervosas e cerebrais</li> <li>3. Equilíbrio do quociente ácido-básico do sangue</li> <li>4. Protege os músculos</li> <li>5. Atua na formação do glicogênio</li> <li>6. Estabelece o equilíbrio com o cálcio</li> <li>7. Favorece a absorção da glicose e da vitamina B2</li> </ol>	Carnes em geral, gema, peixes, leite	Feijão, repolho, cebola, couve, abóbora, cenoura, ameixa, abacaxi, grãos de leguminosas
<b>Ferro</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Responsável pela formação dos glóbulos vermelhos do sangue</li> <li>2. Veículo do oxigênio nos tecidos (respiração celular)</li> </ol>	Fígado, vísceras, gema, ostras	Feijão, vagem, agrião, beterraba, tomate, alface, cebola, pimentão, repolho, batata, leguminosas, banana, frutas secas, mel, melado
<b>Potássio</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Equilíbrio da função ácido-básica</li> <li>2. Intervém no metabolismo das proteínas</li> <li>3. Favorece o balanço hídrico</li> <li>4. Favorece a excitação muscular</li> </ol>		Melado, arroz integral, raízes, batatas, frutas oleaginosas, frutas secas, mel, melado
<b>Sódio</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estabelece o equilíbrio hídrico</li> <li>2. Estabelece o equilíbrio ácido-básico</li> <li>3. Responsável pela</li> </ol>	Carnes em geral, peixes, leite e derivados	Cereais integrais

	<p>formação de ácido clorídrico no estômago</p> <p>4. Evita câibras</p>		
<b>Iodo</b>	<p>1. Protege a glândula tireóide</p> <p>2. Evita o bócio endêmico</p> <p>3. Regula o metabolismo</p> <p>4. Evita a queda dos cabelos</p> <p>5. Atua no funcionamento nervoso</p> <p>6. Auxilia o desenvolvimento sexual e a inteligência</p>	<p>Leite e derivados, peixes, moluscos, camarão, lagosta</p>	<p>Cebola, tomate, couve, repolho, espinafre, agrião, alface, aveia, algas marinhas</p>
<b>Magnésio</b>	<p>1. Com o cálcio exerce influência decisiva na excitabilidade neuromuscular</p> <p>2. Participa na formação dos ossos</p> <p>3. Participa no sistema enzimático</p> <p>4. Auxilia o metabolismo dos glicídios e do cálcio</p>		<p>Folhas verdes, feijão, vagens, lentilhas, soja, frutas oleaginosas, melado, banana</p>
<b>Enxofre</b>	<p>1. Faz parte da molécula protéica</p> <p>2. Intervém na função respiratória</p> <p>3. Facilita a fixação do hidrogênio</p>	<p>Todos</p>	<p>Repolho, couve-flor, pepino, pimentão, cebola, feijão, leguminosas em geral, amendoim</p>