

Ásványi anyagok



Az emberek többsége leginkább csak a fő tápanyagok (fehérjék, szénhidrát, zsír) és az esetleges vitaminok bevitelével törődik, de az ásványi anyagok napi bevitele kevésbé érdekes számára.. Pedig testünk kb. 4 -5%-a ásványi anyag, ez egy 70 kg-os ember esetében 3 -3,5 kg. Az ásványi anyagok részt vesznek az anyagcserében, beépülnek majd lebomlanak és kiürülnek szervezetünkől kb. 40 féle ásványi anyag fordul elő szervezetünkben. Ma még nem mindegyik szerepével vagyunk tisztába, de az eddig ismerteket nem hagyhatjuk figyelmen kívül. Az ásványi anyagok éppoly nélkülözhetetlenek mint a többi tápanyag hiányuk (de a normálisnál bőségebb bevitelük is) a szervezet egészséges működésében zavarokat eredményezhet.

[Bővebben>>](#)