

دور المعادن في جسم الإنسان

نجد الأملاح المعدنية في معظم المأكولات فإذا اتبع الإنسان نظاما غذائيا صحيا و متنوعا فسوف يحصل الجسم على كل المعادن المفيدة له ونوضح في الجدول التالي الكمية المطلوبة من المعادن يوميا و المصادر الغذائية لهذه المعادن و دورها في الجسم:

المعدن	الكمية المطلوبة يوميا	المصادر الغذائية	دورها في الجسم
الكالسيوم	800 ملغ	الحليب و مشتقاته - الأسماك مع حسكها مثل السردين- الخردل الأخضر- البروكلي .	99% من الكالسيوم يوجد في العظام و الأسنان فهو يلعب دورا مهما في بناء عظام و أسنان قوية
الفوسفور	800 ملغ	الاجبان- صفار البيض- الحليب و مشتقاته- الأسماك- اللحوم- الدجاج الحبوب الكاملة- البقول- المكسرات .	يلعب دورا مهما في المحافظة على صحة و كثافة الهيكل العظمي لان 80% منه يخزن في العظام.
المغنيزيوم	350 ملغ للرجال 300 ملغ للنساء	الحبوب الكاملة- المكسرات- اللحوم- الحليب و مشتقاته- البقول - الخضار ذات اللون الأخضر.	ضروري لعمل طبيعي للقلب و الجهاز العصبي.
الصوديوم	1100 ملغ إلى 3300 ملغ	ملح الطعام- ثمار البحر- اللحوم- البيض- الحليب- معظم الخضار.	يحمي الجسم من تجمع السوائل فيه، لذلك فهو يعدل نسبة السوائل اللازمة في الجسم.
البوتاسيوم	1850 إلى 5600 ملغ	الفاكهة- الحليب- اللحوم- الحبوب- البقول- الموز- البندورة- البطاطس الفاكهة المجففة	مهم جدا لتنظيم عضلات و دقات القلب و يعدل نسبة السوائل في الجسم.
الحديد	10 ملغ للرجال 18 ملغ للنساء	اللحوم الحمراء- الدجاج- الأسماك صفار البيض- البقول (العدس الفول الحمص و غيرها).	مهم جدا في تكوين الكريات الحمراء في الدم و محاربة فقر الدم .
الزنك	15 ملغ	ثمار و محار البحر- اللحوم- الدجاج البقول	مهم جدا لنمو الخلايا الطبيعي و خاصة خلايا الجلد .

النحاس	2-3 ملغ	ثمار البحر - الكبد - الكرز - الحبوب الكاملة - الشوكولا - المكسرات الخضار.	يساعد في تسهيل عملية الهضم و امتصاص العناصر الغذائية.
اليود	150 ميكروغرام	ثمار البحر - ملح مدعم باليود.	يساعد الغدة الدرقية على إتمام عملها جيدا.
الفلور	1,5 إلى 4 ملغ	المياه المعدنية - الشاي - القهوة - فول الصويا - السبانخ - البصل - الخس.	ضروري لمكافحة تسوس الأسنان
السيلينيوم	0,05 إلى 0,2 ملغ	ثمار البحر - الحبوب - اللحوم .	مضاد للتأكسد في خلايا الجسم.
الكروميوم	0,05 إلى 0,2 ملغ	زيت الذرة - الحبوب الكاملة - المكسرات الاجبان.	مفيد جدا لتأمين طاقة الجسم.

و أخيرا يجدر الذكر بأنه يجدر تناول الأملاح المعدنية باعتدال لان الجسم لا يحتاج إلا إلى كمية قليلة يوميا و انه للحصول على صحة جيدة في كل أوقات حياتنا يجب علينا إتباع تغذية صحيحة و صحية منذ الصغر و تأتي هنا أهمية الأهل لتربية أطفالهم على القواعد الغذائية الصحيحة و السليمة .