

## Sais minerais

Constituição- São inorgânicos, composição química varia consoante o sal mineral: K, Na, Mg, I, F, P, etc.

Função:

Principal: reguladora

Secundaria: estrutural (ossos e dentes)

Importância:

**Cálcio**- constitui os ossos e dentes.

Carência- fraqueza óssea e cárries.

Excesso-cálculos renais biliares, fraqueza óssea.

**Fluor**-constitui em conjunto com o cálcio o esmalte dos dentes.

Carência-caries dentárias.

**Ferro**- constituintes de hemoglobina do sangue, regula a quantidade de oxigénio no sangue.

Carência- anemia

**Sódio**- faz parte do sal constituintes dos fluidos circulatórios, importante em conjunto com o potássio na transmissão de impulsos nervosos.

Carência-deficiências nas regiões bioquímicas e não transmissão de impulsos nervosos.

Excesso-em conjunto com excesso de cloro contribui para a pressão arterial alta.

**Cloro**- faz parte do sal constituinte dos fluidos circulatórios, constitui o suco gástrico.

Carência-deficiências nas regiões bioquímicas, problemas na digestão.

Excesso-em conjunto co excesso de sódio contribui para a pressão arterial alta, excesso de acido no estomago, pode provocar ulcerações gástricas.

**Potássio**-importante em conjunto com o sódio na transmissão de impulsos nervosos e importante para os músculos.

Carência-deficiências na transmissão de impulsos nervosos e fraqueza muscular.

**Magnésio**- importante para os músculos e atividade cerebral.

Carência-fraqueza muscular e problemas de memorização.

**Iodo**-regula a glândula tiroide.

Carência- mau funcionamento da tiroide, bócio e cristalino.

Alimentos:

**Iodo:** alimentos marinhos: peixe, marisco, algas.

**Ferro:** carnes vermelhas, espinafres e agriões.

**Magnésio:** nozes e peixe azul.

**Potássio:** banana, batata frutos secos.

**Cálcio:** lacticínios.

**Sódio:** vegetais.

**Cloro:** aguas.

**Fosforo:** todos os alimentos ricos em proteínas.