

## Sais Minerais

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

Carência- fraqueza óssea e cáries

Excesso-cálculos renais e biliares, fraqueza óssea

**Flúor**- constituintes em conjunto com o cálcio o esmalte dos dentes;

Carência- cáries dentárias

**Ferro**- Constituintes da hemoglobina do sangue, regula a quantidade de oxigênio no sangue.

Carência- Anemia

**Sódio**- faz parte do sal constituinte dos fluídos circulatórios, importante em conjunto com o potássio na transmissão de impulsos nervosos;

Carência- deficiências nas reações bioquímicas e na transmissão de impulsos nervosos.

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

**Cloro**- faz parte do sal constituinte dos fluídos circulatórios, constitui o suco gástrico;

Carência: deficiências nas reações bioquímicas, problemas na digestão.

Excesso: em conjunto com excesso de sódio contribui para a pressão arterial alta, e excesso de ácido no estômago, pode provocar úlceras 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.

