

Sais Minerais

Cálcio- constitui os ossos e dentes;

Carência- fraqueza óssea e cárries

Excesso-cálculos renais e biliares, fraqueza óssea

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

Carência- cárries dentárias

Ferro- Constituintes da hemoglobina do sangue, regula a quantidade de oxigénio 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.

