

LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS: EL MINERALS

21 abril, 2017



Els minerals són els components inorgànics de l'alimentació, és a dir, aquells que es troben en la naturalesa sense formar part dels éssers vius. Desenvolupen un paper molt important en el nostre organisme, ja que són necessaris per l'elaboració dels teixits, per la síntesis d'hormones i en la major part de les reaccions químiques en les que intervenen les enzims.

Els minerals es poden dividir en tres grups:

- Els **macro elements**, que són els que l'organisme necessita en major quantitat i es mesuren en grams.

SODI: Regula el repartiment d'aigua en l'organisme e intervé en la transmissió de l'impuls nerviós als músculs. Principalment es tracta de sal.

POTASI: També actua de regulador en el balanç d'aigua en l'organisme i participa en la contracció del múscul. Fruïtes, verdures fresques, llegums, fruits secs, plàtan.

CALCI: Formen part dels ossos, del teixit conjuntiu i dels músculs. Juntament amb el potassi i el magnesi, és essencial per una bona circulació de la sang. Productes lactis i derivats.

FÒSFOR: També és un element que constitueix l'estructura dels ossos, components indispensables de les membranes cel·lulars i del teixit nerviós. Estar present en aliments que contenen proteïnes com les carns, peix, pollastre...

MAGNESI: Equilibra el sistema nerviós central. Cacau, soja, fruits secs, civada, blat de moro i algunes verdures.

SOFRE: Està present en totes les cèl·lules, especialment en la pell, ungles, cabells i cartílags. Llegums, col, ceba, all, espàrrecs, porro, peix, i rovell d'ou.

- Els **micro elements**, que es necessiten en menor quantitat i es mesuren en mil·ligrams.

FERRO: És necessari per la producció de l'hemoglobina, molècula que transporta l'oxigen en l'interior dels glòbuls vermells. Carns, fetge, rovell d'ou, verdura verd, cereals integrals, fruits secs...

FLUOR: Preveu la càries dental i fortifica els ossos. Aigua de l'aixeta, te, peix, col i espinacs.

IODE: Indispensable pel bon funcionament de la glàndula tiroides. Ajuda al creixement, millora l'agilitat mental, crema l'excés de greix, i desenvolupa correctament les ungles, cabell, pell i dents. Sal marina, Sal iodada, peixos, marisc, algues i vegetals cultivats en terres riques en iode.

MAGNESI: Activa els enzims que intervenen en la síntesi dels greixos i participa en l'aprofitament de les vitamines C, B1 i biotina. Peixos, crustacis, cereals integrals i llegums.

COBALT: Contribueix a la formació dels glòbuls vermells, ja que formen part de la vitamina B12 que es pot sintetitzar en la flora intestinal. Carns, peixos, lactis, remolatxa, ceba, llenties i figues.

COURE: És necessari per convertir el ferro emmagatzemat en l'organisme en hemoglobina i per assimilar correctament el dels aliments. Cacau, cereals integrals, llegums i pebre.

ZINC: Intervé en els processos metabòlics com la producció de limfòcits, síntesis de proteïnes i la formació d'insulina. Crustacis, carns vermelles, llegums, llavat de cervesa, ous i llet.

- Els **oligoelements**, que es precisen en quantitats

petitíssimes de l'ordre de micrograms.

ILICIO: Indispensable per l'assimilació del calci, la formació de noves cèl·lules i la nutrició dels teixits. Forma part de la síntesi del col·lagen, tendons i teixit connectiu en general. Cereals i cervesa, i aliments vegetals en general.

NÍQUEL: És necessari pel bon funcionament del pàncreas. Xocolata, fruits secs, llegums, cereals, espinacs, julivert.

CROM: Participa en el transport de proteïnes i millora la diabetis. Greix i olis vegetals, llevat de cervesa, ceba, patates, enciam...

LITI: Fonamental per la regulació del sistema nerviós central. Aliments tant vegetals com animals, i en especial productes lactis i els seus derivats, i ous.

MOLIBDÈ: Ajuda a prevenir l'anèmia i la càries. Llet i lactis, llegums, vegetals, peixos i sucres.

SELENI: Tenen les mateixes propietats desintoxicant que el sofre i a més a més és un potent antioxidant, pel que preveniu l'envelliment dels teixits i de certs tipus de càncer. Els aliments d'origen animal (carns i peixos) són més rics que els aliments d'origen vegetal.