



SAIS MINERAIS

Elementos de fundamental importância para a
nossa saúde

CONCEITO DE SAIS MINERAIS

“ Sais minerais são elementos que **tem sua origem no solo e não podem ser produzidos** por organismos vivos.”



CÁLCIO

- Ossos e dentes
- Coagulação do sangue
- Nervos e músculos (cardíaco)



- **Fontes:** Leite, queijo, iogurte, legumes verdes, cereais integrais, grãos, nozes, milho, soja, tofu, repolho chinês, couve, brócolis
- **Carência:** deformação óssea; enfraquecimento dos dentes.
- **Excesso:** pedras nos Rins e Insuficiência renal.
- **Sinais de deficiência:** câibras, palpitações e unhas quebradiças



FÓSFORO

- Fósforo + Cálcio – Ossos e dentes
- Produção de energia
- **Fontes:** Leite, iogurte, sorvete, queijo, ervilhas, carne, ovos, alguns cereais e pães.
- **Carência:** fraturas, músculos atrofiados, alterações nervosas.
- **Excesso:** absorção de cálcio, porosidade de esqueleto.
- **Nota:** Atletas com despesa de energia alta freqüentemente consomem quantias de alimentos maior que o Limite Recomendado sem efeito aparente.



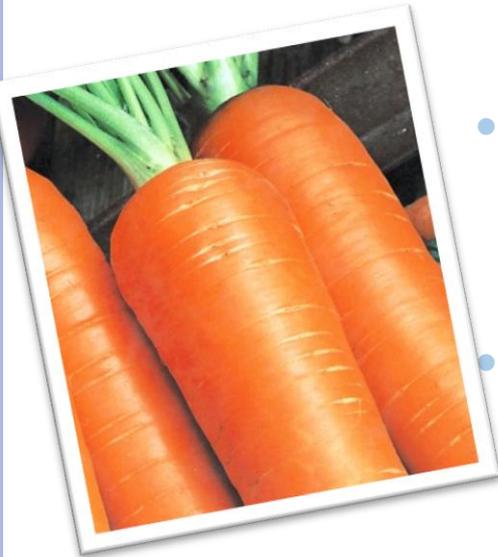
POTÁSSIO

- Transmissão de impulsos nervosos (Na e K).
- Regula as batidas dos coração e o sistema muscular
- **Fontes:** frutas, leite, carnes, cereais, vegetais e legumes.
- **Carência:** Diminuição da atividade muscular, inclusive a do coração; e hipocalemia.



SÓDIO

- Regula os líquidos no organismo, a pressão sanguínea, influi nas contrações musculares e nos impulsos nervosos
- **Fontes:** Sal de cozinha, peixes e carnes defumadas, embutidos, vegetais (salsão, cenoura, agrião e cebolinha verde), ovos, queijo, nozes, aveia.



- **Carência:** câibras e retardamento na cicatrização das feridas.
- **Excesso:** pressão alta, com risco de ataque cardíaco.



MAGNÉSIO

- Regula as células nervosas. Atua na formação dos tecidos, ossos e dentes.
- **Fontes:** verduras com folhas verdes escuras (agrião, espinafre), grãos ásperos, nozes, carne, leite, frutas cítricas, leguminosas, gema de ovo, salsinha, cebola, tomate, mel.
- **Carência:** provoca extrema sensibilidade ao frio e ao calor;



FERRO



- Hemoglobina
- Transporte de oxigênio

- **Fontes:** fígado, rim, coração, gema de ovo, aspargo, leguminosas, cereais integrais, verduras, nozes, frutas secas, vegetais, azeitonas, carne bovina.
- **Carência:** Causa Anemia.



COBRE

- Hemoglobina, Mielina, Colágeno, Contra infecções
- **Fontes:** fígado, rim, coração (bovino), ostra, vegetais verdes, soja, frutas secas, pêra, caranguejo, lagosta, frutos do mar, nozes, sementes, cereais de trigo, produtos de grão integrais, produtos de cacau.
- **Carência:** dificulta a absorção de ferro pelo organismo.



ZINCO

- Atua no controle cerebral dos músculos, ajuda na respiração dos tecidos e na cicatrização de feridas, estimula as defesas imunitárias.
- **Fontes:** Carnes vermelhas, fígado, peixe, ostra, sardinha, ovo, leguminosas, nozes, aveia.
- **Carência:** Diminui a produção de hormônios masculinos, favorece o diabetes e provoca alteração no paladar.



SELÊNIO

- Auxilia na luta contra os radicais livres
- Protege o coração e regula ação do hormônio da tiróide
- **Fontes:** Miúdos bovinos (fígado, rim, etc), frutos do mar, cereais integrais, germe de trigo.
- **Excesso:** Causa ao cabelo e a unha, fragilidade e perda.



FLÚOR

- Ajuda a formar e proteger os dentes, prevenindo as cáries dentárias, e o desgaste dos ossos, prevenindo a osteoporose.
- **Fontes:** Água com Flúor, chás, peixe marinho, produtos dentais com Flúor, agrião, alho, aveia, brócolis, beterraba, cebola, couve-flor, maçã, trigo integral.
- **Carência:** Ajuda a desenvolver cáries dentárias.



IODO

- É indispensável ao bom funcionamento da tiróide.
- **Fontes:** sal de cozinha (no Brasil). Sal iodado, produtos marinhos, alguns vegetais.
- **Carência:** Causa o Bócio, doença relacionada a problemas na tiróide.





Obrigada!

