

MINERALI V PREHRANI



POMEN MINERALOV:

- Minerali so dragocene rudninske hranilne snovi, ki so življenjskega pomena in nujne za zdravje. Vsak mineral ima svojo edinstveno funkcijo in njegovo pomanjkanje vpliva na procese v človeškem organizmu.



VRSTE MINERALOV GLEDE NA KOLIČINO:



- Glede na potrebno količino minerale delimo na makroelemente in mikroelemente.
- Med makroelemente spadajo kalcij, fosfor, kalij, žveplo, klor, natrij in magnezij.
- Med mikroelemente prištevamo železo, jod, baker, mangan, fluor, cink, krom, selen, molibden, ...



KALCIJ



- **Vloga:** kalcij sodeluje pri tvorbi ter ohranjanju kosti, zob in nohtov ter skrbi za normalno krčljivost mišic in delovanje živcev.
- **Pomanjkanje:** pomanjkanje kalcija lahko pripelje do hitrejšega izgubljanja kostne mase, zmedenosti, pozabljivosti in slabe zbranosti.
- **Viri:** mleko, sir, jogurt, mineralne vode, ribe, meso, brokoli, špinača, ohrovt, soja, polnovredna žita, stročnice, oreški.



FOSFOR



- **Vloga:** fosfor ohranja zdravje kosti in zob, skrbi pa tudi za presnovo energije.
- **Pomanjkanje:** pomanjkanje fosforja lahko povzroči razpadanje zob, karies, zmanjševanje kostne mase, slabši tek ter mišično in živčno šibkost.
- **Viri:** sir, jetra, ribe (losos), školjke, jajčni rumenjaki, soja, goveje, žita, puranje meso, navadni jogurt.



KALIJ



- **Vloga:** kalij skrbi za nemoteno delovanje mišic, srca in živčnih impulzov. Poleg tega uravnava krvni tlak in srčni utrip ter skrbi za pravilno delovanje ledvic.
- **Pomanjkanje:** nezadosten vnos kalija prizadene mišice in živčni sistem.
- **Viri:** špinača, redkvice, papaja, rdeča paprika, vodna kreša, breskve, krompir, paradižnik, banane, citrusi, avokado, limone, fižol, oreški.



NATRIJ



- **Vloga:** natrij skrbi za normalno rast ter pravilno delovanje živcev in mišic. Deluje v kombinaciji s kalijem.
- **Pomanjkanje:** pomanjkanje natrija lahko povzroči nepravilno presnovo ogljikovih hidratov.
- **Viri:** sol, korenje, pesa, artičoke, vložena zelenjava, kruh ...



MAGNEZIJ



- **Vloga:** magnezij uravnava raven inzulina. Poleg tega sodeluje pri presnovi, krčenju mišic, odstranjevanju strupov iz telesa, gradnji kosti in zob ter delovanju srca in ožilja. Magnezij uravnava delovanje kalcija.
- **Pomanjkanje:** slabo počutje, utrujenost, mišični krči, zaprtje, trzanje mišic, glavoboli.
- **Viri:** ribe, školjke, meso, otrobi, rž, žita, temno zelenolistnata zelenjava, avokado, banane, kakav, gobe, morske alge, fige, limone, koruza, mandlji, lešniki.



ŽELEZO



- **Vloga:** Železo skrbi za prenos kisika do vseh celic v telesu. Potreben je tudi za tvorbo hemoglobina. Železo igra pomembno vlogo pri presnovi vitaminov skupine B.
- **Pomanjkanje:** pomanjkanje železa povzroči slabšo zbranost, slabokrvnost, utrujenost, glavobole, krhkost las in slabšo telesno odpornost.
- **Viri:** jajčni rumenjaki, školjke, ovseni kosmiči, buče, leča, špinata, regrat, jedilna čokolada, mandlji, lešniki, fižol, goveja, piščančja, telečja jetra.



JOD



- **Vloga:** jod skrbi za pravilno delovanje ščitnice, spodbuja rast in daje energijo.
- **Pomanjkanje:** pomanjkanje joda lahko pripelje do presnovnih motenj in pomanjkanja energije.
- **Viri:** jodirana sol, ribi, raki, školjke, polnovredna žita in mineralna voda.



BAKER



- **Vloga:** baker nam daje energijo ter skrbi za pravilno delovanje živcev in vsrkavanje železa v hemoglobin.
- **Pomanjkanje:** pomanjkanje bakra lahko povzroči slabokrvnost.
- **Viri:** gobe, grah, avokado, kakav, ribe, stročnice, zelenolistnata zelenjava, česen, morske alge, oreščki, arašidi, suhe slive.



CINK



- **Vloga:** cink je odgovoren za normalno rast, plodnost, spolni razvoj in celjenje kože ter za delovanje encimov in imunskega sistema.
- **Pomanjkanje:** pomanjkanje cinka lahko povzroči motnje v rasti, izgubo las, bele lise na nohtih in slabše celjenje ran.
- **Viri:** mlečni izdelki, školjke, ribe, fižol, kvas, lešniki, leča, tofu, bučna semena, rjavi riž, špinača, česen, kalčki...



SELEN



- **Vloga:** selen ščiti pred vplivom prostih radikalov in spodbuja presnovo. Deluje v sinergiji z vitaminom E.
- **Pomanjkanje:** hujše pomanjkanje selena se kaže v spremembi barve nohtov, staranju kože, pomanjkanju energije in mišični oslabeledosti.
- **Viri:** mlečni izdelki, tunina, losos, meso, otrobi, oves, čebula, paradižnik, brokoli, zelenolistnata zelenjava, gobe, česen, brazilski in indijski oreščki, orehi, sončnična semena.



www.PREHRANA.si *infografika*

Selen

Vloga:

- Sinteza DNK** 
- Reprodukcija** 
- Antioksidant** 

PREHRANSKI VIRI

- 
- 
- 
- 
- 
- 

55 µg
dnevno 

PDV 



ZAPIS V ZVEZEK





ODGOVORI NA VPRAŠANJA!



- 1. Zapiši pomen mineralnih snovi v prehrani.
- 2. Kako razdelimo minerale glede na potrebno količino?
- 3. Kateri minerali spadajo med makroelemente?
- 4. Kateri minerali spadajo med mikroelemente?
- 5. Katera živila vsebujejo največ mineralov?