Składniki mineralne dla zdrowia

Makroelementy i mikroelementy

1 Makroelementy

Potrzebujemy ich w większych ilościach.

Wapń (Ca)

- **Rola:** buduje kości i zęby. Umożliwia pracę mięśni i serca.
- **Niedobór:** osłabienie kości i zębów.



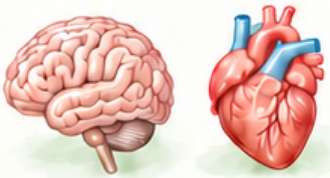
Fosfor (P)

- **Rola:** jest składnikiem kości i zębów.
- **Niedobór:** rozmiękanie kości i osłabienie zębów.



Magnez (Mg)

- **Rola:** wspomaga układ nerwowy i pracę serca.
- **Niedobór:** może sprzyjać migrenom i zaburzeniom rytmu serca.



2 Mikroelementy

Potrzebujemy ich w niewielkich ilościach.

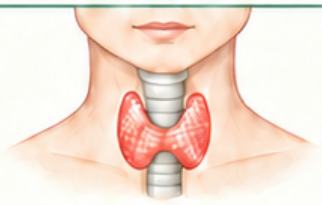
Żelazo (Fe)

- **Rola:** jest składnikiem hemoglobiny.
- **Niedobór:** niedokrwistość (anemia).



Jod (I)

- **Rola:** jest niezbędny do produkcji hormonów tarczycy.
- **Niedobór:** może powodować zaburzenia wzrostu.



Fluor (F)

- **Rola:** wzmacnia szkliwo zębów.
- **Niedobór:** zwiększa ryzyko próchnicy.



Zapamiętaj!

Makroelementy i mikroelementy są równie ważne. Różnią się potrzebną ilością.