

MINERALLER

Vücudumuzda çok az oranda bulunmalarına rağmen, görevleri oldukça önemli olan besin öğeleridir.

Kalsiyum: Vücudumuzda en fazla bulunan mineraldir. Kemik ve dişlerin yapısında bulunur.

Fosfor: Kemik ve diřlerde kalsiyum ile beraber bulunur.

Demir: Kan yapımı için gereklidir.
Demir içeren besinler, kırmızı et,
karaciğer, böbrek gibi sakatatlar,
yumurta sarısı, kurubaklagiller, kuru
meyveler, tahıllar ve pekmezdır.

Magnezyum: Kemik ve dişlerin yapısında, kalsiyum ve fosfor ile beraber bulunur.

İyot: Vücutumuzun harcadığı enerjiyi kontrol eden hormonların yapılması için gereklidir.

Flor: Kemik ve diřlerde bulunur.

Çinko: Enzimlerin yapısında bulunur, bu nedenle metalloenzim de denir. Özellikle prt ve DNA sentezi ile ilgili 200 den fazla enzimin bileşiminde bulunur.

SU

İnsan yaşamı için en önemli
öğedir.

- Besinlerin sindirilebilmesi, emilebilmesi, taşınması,
- Zararlı maddelerin vücuttan atılması,
- Vücut ısısının ayarlanması için **GEREKLİDİR.**

Su dengesi sađlanmıř

30 dk içinde ½ SB su iç

1 saat içinde 1 SB su iç

2-3 saat içinde 2-3 SB su iç

4-6 saat içinde 4-6 SB su i