

Mineraller

- **Kas ve kemik oluşumu, vücut sıvılarının oluşumu, sağlıklı sinir fonksiyonlarının devamı ve kas tonusunun düzenlenmesinde gerekli olan yapıtaşlarıdır. Vitaminler gibi mineraller de metabolik fonksiyonların devamını sağlar. Enerji üretimi, büyüme ve gelişmede rolleri vardır.**
- **Vitaminlerin aksine **inorganik** maddelerdir.**

Mineraller

- **Dođal olarak bulunan elementlerdir. Taş ve kaya parçalarının erozyona uğraması ile milyarlarca yıl içinde toz ve kum haline gelerek toprağa taşınır, buradan da **bitkilere** geçerler.**
- **Farklı mineraller düzeylerine ve diğerlerine göre oranları itibarıyla kimyasal bir denge içinde olmalıdır. Vücutta her bir mineralin diğerleri üzerinde etkisi vardır. Birinin düzeyi değişirse hepsi etkilenir.**

Mineraller

- **Kas ve kemik oluşumu, vucut sıvılarını oluşumu, sağlıklı sinir fonksiyonlarının devamı, ve kas tonusunun düzenlenmesinde gerekli olan yapı taşlarıdır.**
- **Metabolik fonksiyonların devamını sağlar.**
- **Enerji üretimi, büyüme ve gelişmede rolleri vardır.**
- **İnorganik** maddelerdir. Vücut tarafından metabolize edilemezler.

- **Farklı mineraller düzeylerine ve değerlerine oranlarına göre kimyasal bir denge içinde olmalıdır. Vücutta her bir mineralin diğeri üzerine etkisi vardır. Böylece birinin düzeyi değışirse hepsi etkilenir.**

Sınıflandırma

- **Makromineraler:** Ca, Mg, K, Na, P
- Vücutta ve aldığımız besinlerde bol miktarda
- **Mikromineraler:** Bor, Br, Cu, Ge, I, Fe, Mn, Mo, Se, S, Va, Zn
- Vucutta ve besinlerde az miktarda

Mineraller kas ve kemik dokusunda depolanır.

- Uzun süre yüksek dozda alınırsa toksisite gelişebilir.
- Eksikliğinde demir eksikliği anemisi ve osteoporoz başta olmak üzere çeşitli sendromlar gelişir.