

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Αναστασία Στατήρη,
Σχολική Νοσηλεύτρια
5ο ΔΣ Π. Φαλήρου



ΚΑΤΗΓΟΡΊΕΣ ΜΕΤΑΛΛΩΝ



- Μακρομέταλλα: ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορος, κάλιο και νάτριο. Αυτά είναι που χρειάζεται ο οργανισμός σε μεγαλύτερη ποσότητα...
- Ιχνοστοιχεία

ΑΣΒΕΣΤΙΟ



- Συμβάλλει στην ορμονική λειτουργία, στο μυϊκό σύστημα, στην πήξη του αίματος και στην ενεργοποίηση ενζύμων. Περιέχεται σε μεγάλες ποσότητες στα οστά και τα δόντια μας.
- Σημάδια έλλειψης: ραχίτιδα, οστεομαλακία, οστεοπόρωση, μυϊκοί σπασμοί, υπερπλασία των παραθυρεοειδών, καθυστερημένη ανάπτυξη ύψους.
- Τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο: γάλα και γαλακτοκομικά, σαρδέλες, μύδια, στρείδια, μπρόκολο, αποξηραμένα φρούτα, αμύγδαλα.

ΜΑΓΝΗΣΙΟ

- Συστατικό των οστών και απαραίτητο για τη νευρική λειτουργία.
- Σημάδια έλλειψης: κατάθλιψη, μυική αδυναμία, κράμπες, διαταραχές συμπεριφοράς.
- Τρόφιμα πλούσια σε μαγνήσιο: σοκολάτα, ξηροί καρποί, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, κάστανο, ρύζι, σπανάκι.



ΦΨΦΟΡΟΣ



- Βρίσκεται στα οστά, τα δόντια και τις κυτταρικές μεμβράνες.
- Πρακτικά συμμετέχει ΠΑΝΤΟΥ!
- Σημάδια έλλειψης: νευρομυική, σκελετική, αιματολογική και νεφρική δυσλειτουργία, ραχίτιδα, οστεομαλακία και ανορεξία.
- Τρόφιμα πλούσια σε φώσφορο: κρέας, πουλερικά, ψάρι, αυγό, γάλα, γαλακτοκομικά, ξηροί καρποί, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης.

ΚΑΛΙΟ



- Βασικός ηλεκτρολύτης του οργανισμού.
- Συμβάλλει στη λειτουργία του νευρικού και μυϊκού συστήματος.
- Σημάδια έλλειψης: μυϊκή αδυναμία, καρδιακές αρρυθμίες, υπερτροφία επινεφριδίων, μειωμένος ρυθμός ανάπτυξης και απώλεια βάρους.
- Τροφές πλούσιες σε κάλιο: αβοκάντο, μπανάνα, πορτοκάλι, ροδάκινο, πατάτα, ντομάτα, ξερά φασόλια.

ΝΑΤΡΙΟ

- Βασικός ηλεκτρολύτης του οργανισμού. Συμβάλλει στη λειτουργία του νευρικού και μυϊκού συστήματος.
- Σημάδια έλλειψης: ανορεξία, ναυτία, μυϊκή ατροφία, απώλεια βάρους.
- Τροφές πλούσιες σε νάτριο: αλάτι, κρέας, τυρί, ψωμί και θαλασσινά.

