

EDUCAZIONE ALIMENTARE IN PILLOLE

sodexo*





Mangiare
è una necessità.
Mangiare intelligentemente
è un'arte.

F. DE LA ROCHEFOUCAULD

I SALI MINERALI

EDUCAZIONE
ALIMENTARE
IN PILLOLE

sodexo*

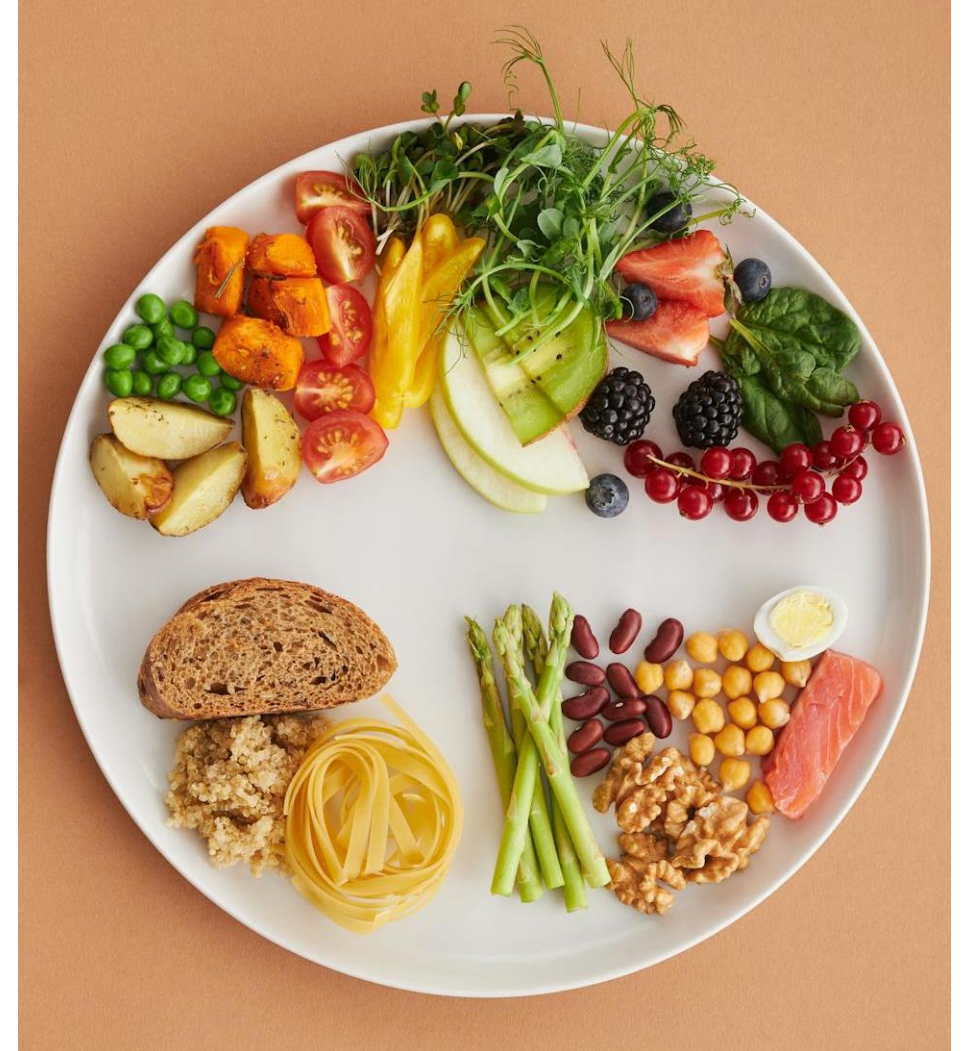


I MINERALI: preziosi alleati per il funzionamento dell'organismo!

I **SALI MINERALI** sono **sostanze inorganiche**.

Sono molteplici, le **funzioni**, che svolgono per la buona salute del nostro organismo:

- **partecipano** a processi vitali cellulari come la **formazione** delle **ossa** e dei **denti**;
- sono **determinanti** per la **crescita** e lo **sviluppo** di diversi **tessuti** e **organi**;
- **contribuiscono** alla **regolazione** dei **liquidi** nel nostro corpo;
- sono **indispensabili** per il corretto svolgimento delle **reazioni**.



Quando **PERDIAMO** sali minerali?

Il nostro **corpo** si **impoverisce** di sali minerali quando **eliminiamo**:

- **sudore**;
- **urina**;
- **feci**;

Di seguito, alcuni degli effetti riconducibili alla carenza di queste sostanze:

- **sonnolenza**;
- **difficoltà di concentrazione**;
- **nervosismo**;
- **stanchezza mentale e fisica**;
- **debolezza muscolare**;
- **crampi muscolari**;
- **nausea**;
- **vomito**;



COME REINTEGRARLI?

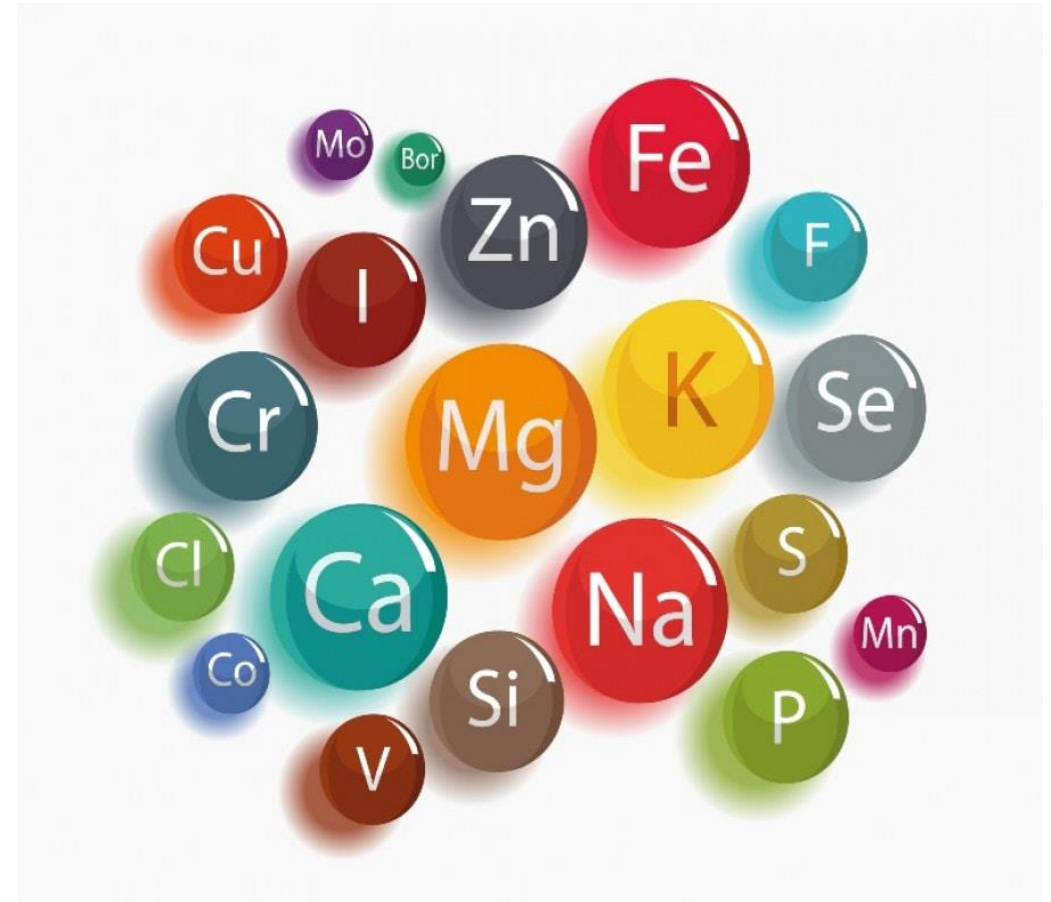
**BEVENDO ACQUA
E
CON UNA DIETA ALIMENTARE VARIA ED
EQUILIBRATA!**

**SULLA NOSTRA TAVOLA NON DEVONO
MAI MANCARE: FRUTTA, VERDURA,
LEGUMI, CEREALI, CARNE, LATTICINI,
UOVA E PESCE!!!**



I SALI MINERALI possono essere suddivisi in...

- "MACROMINERALI" o "MACROELEMENTI": presenti in **dosi discrete** nell'organismo, e per questo motivo, **richiesti** dallo stesso, in **quantità superiori** per svolgere le proprie funzioni. Questi sono: lo **ZOLFO**, il **CLORO**, il **SODIO**, il **MAGNESIO**, il **CALCIO**, il **FOSFORO**, il **POTASSIO**;
- "MICROELEMENTI" o "OLIGOELEMENTI": presenti in **piccole quantità** nel nostro corpo e perciò **ricercati** dall'organismo, per il suo buon funzionamento, in **dosi minori**. Ricordiamo: il **FERRO**, il **RAME**, lo **ZINCO**, il **FLUORO**, lo **IODIO**, il **SELENIO**, il **CROMO**, il **COBALTO**, il **MANGANESE**, il **SILICIO**, il **NICHEL**, il **MOLIBDENO** e il **VANADIO**.



Alcuni MACROMINERALI: CALCIO, POTASSIO e MAGNESIO

CALCIO:

- **indispensabile** per lo **sviluppo** e la **buona salute** dei **denti**, come per le **ossa**;
- ottime **fonti**: **latte** e **derivati**, **verdure a foglie** di colore **verde scuro**, **legumi secchi**, **vongole**, **cozze** e **sardine**.

POTASSIO:

- **partecipa** alla **contrazione muscolare**, anche a quella del nostro **cuore**;
- **aiuta a prevenire** i **calcoli renali**;
- **mantiene normali** i **livelli di pressione arteriosa**;
- ottime **fonti**: **carne**, **latte**, **banana**, **cereali**, **legumi**, **patata**, **pomodoro**.

MAGNESIO:

- **fissa il calcio** e il **fosforo** nelle **ossa** e nei **denti**;
- **regola** la **trasmissione** degli **impulsi nervosi** tra le **cellule** e il **battito** del **cuore**;
- ottime **fonti**: **carne**, **latte**, **cereali**, **legumi**, **verdure a foglie** di colore **verde**, **noci**.

A proposito di FERRO, ZINCO e FLUORO...

FERRO:

- **componente** fondamentale dell'**emoglobina**, che **trasporta l'ossigeno** nel nostro **corpo**, e della **mioglobina**, che **rifornisce di ossigeno i muscoli**;
- **ottime fonti: fegato, carne, cereali, uova, frutti di mare, verdure a foglie di colore verde scuro, legumi.**

ZINCO:

- **necessario** per il **funzionamento** di diversi **ormoni**, quali, ad esempio, quelli della **tiroide**, dell'**insulina** e della **crescita**;
- **ottime fonti: fegato, latte e derivati, carne, pesce.**

FLUORO:

- **determina la riduzione del rischio di tumori e di malattie cardiovascolari**;
- **ottime fonti: frutti di mare, riso, spinaci, lattuga, cipolla, acqua.**

Grazie

