

MINERÁLNE LÁTKY



OBSAH

Minerálne látky

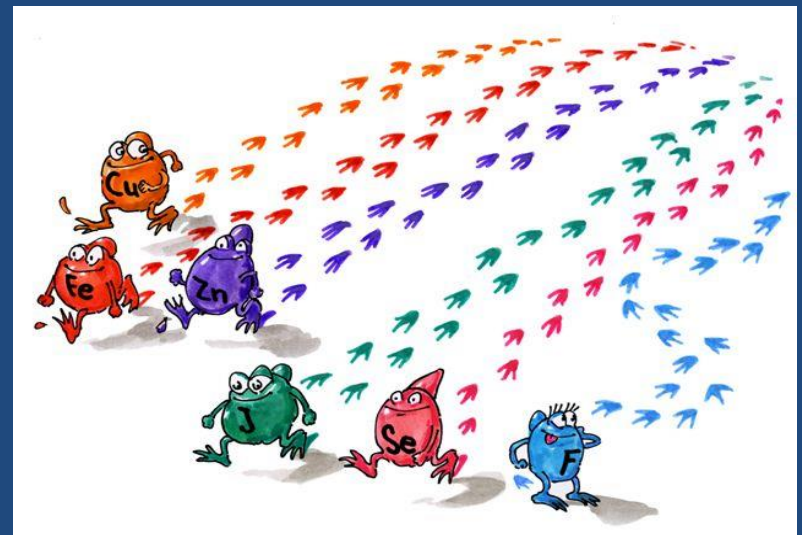
Makroelementy

Mikroelementy



MINERÁLNE LÁTKY

- sú anorganické látky, ktoré majú dôležitú úlohu pri stavbe tkanív, hlavne zubov a kostí. Ako súčasť hormónov a enzýmov ovplyvňujú fyziologické pochody v celom organizme. Tvoria asi 6% hmotnosti tela. Delenie nie je jednotné (makroprvky, mikroprvky, stopové prvky,...)



MINERÁLNE LÁTKY

- bezpodmienečne nutné pre zdravý vývoj organizmu
- nachádzajú sa v tkanivách (kosti, zuby), hemoglobíne, ...
- v strave musia byť dodávané pravidelne a v primeranom množstve

Makroelementy – vyššia potreba ako 100 mg/deň

Ca, P, Mg, S, Na, K, Cl,

Mikroelementy – nižšia potreba ako 100 mg/deň

Fe, Zn, Cu, Se, I, Cr,

Stopové – veľmi malé množstvá

As, B, Mn, Ni, Si, F, Sn,

MAKROELEMENTY

Ca

Vápnik



Zdroj: mlieko, zelenina, strukoviny, orechy

Význam: tvorba kostí, zubov, zrážanlivosť krvi

Nedostatok: pomalý rast, krivica, kŕče

P

Fosfor



Zdroj: mlieko, tvrdé syry, mäso, strukoviny, orechy

Význam: trávenie živín, tvorba kostí a zubov

Nedostatok: krehké kosti, kazivosť zubov

MAKROELEMENTY

Mg

Horčík



Zdroj: listová zelenina, strukoviny, obilie, mlieko

Význam: tvorba kostí, nervových buniek

Nedostatok: kŕče, psych. problémy, nespavosť,
vypadávanie vlasov

S

Síra



Zdroj: strukoviny, chren, reďkovka, cesnak, vajcia

Význam: súčasť niektorých aminokyselín, rohovitej
vrstvy kože, nechtov, vlasov

MAKROELEMENTY

Na

Sodík



Zdroj: kuchynská soľ (spolu s chlóróm), syry, strukoviny

Význam: hlavná súčasť medzibunkovej kvapaliny,
regulácia chemických reakcií v krvnej plazme

Nadbytok: opuchy, záťaž obličiek

K

Draslík



Zdroj: mlieko, zeler, čerešne, melón

Význam: súčasť bunčných kvapalín, ovplyvňuje
nervové pochody

Nadbytok: vysoký krvný tlak, poruchy srdcového svalu

MIKROELEMENTY

Fe

Železo



Zdroj: mäso, vnútornosti, strukoviny, špenát, vajcia

Význam: hemoglobín, súčasť enzýmov

Nedostatok: chudokrvnosť, znížená obranyschopnosť
organizmu

Zn

Zinok



Zdroj: mäso, obilniny, mak, tekvicové semená, huby

Význam: potrebný pre celkový rast

Nedostatok: znížená odolnosť voči chorobám

MIKROELEMENTY

Cu

Med'



Zdroj: obilie, strukoviny, orechy, kakao

Význam: pri tvorbe krvi

Nadbytok: pôsobí toxicky

Se

Selén



Zdroj: cesnak, cibuľa, droždie, bravčové mäso

Význam: posilnenie imunitného systému

Nedostatok: choroby srdca, kĺbov

MIKROELEMENTY

I

Jód



Zdroj: kuchynská soľ (jodidovanie soli),
morské ryby, černice, čučoriedky

Význam: zabezpečuje funkciu štítnej žľazy

Nedostatok: struma, rýchla únava, poruchy spánku

F

Fluór



Zdroj: zelenina, ryby, mäso (fluorizácia vody)

Význam: kostné tkanivo, zuby

Nedostatok: kazivosť zubov



Autor:

RNDr. Anna Zubáková
SŠ, Laskomerského 3
Brezno

šk.rok 2011/2012

www.ssbrezno.edupage.org
az.soubrezno@pobox.sk

