

3.4.2.2 ΜΕΤΑΛΛΑ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ, ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ.

Μέταλλα/ Ιχνοστοιχεία	Υγεία	Τρόφιμα
Μέταλλα		
Ασβέστιο	Υγεία των οστών	Γαλακτοκομικά, μικρά ψάρια που τρώγονται με το κόκκαλο π.χ. αθερίνα, αμύγδαλα, σουσάμι
Μαγνήσιο	Λειτουργία μυών	Όσπρια, ξηροί καρποί, προϊόντα ολικής άλεσης, γαλακτοκομικά, πράσινα λαχανικά
Κάλιο	Ρύθμιση της πίεσης του αίματος, λειτουργία μυών	Φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ξηροί καρποί,
Νάτριο	Ρύθμιση υγρών σώματος, μεταφοράς ουσιών στα κύτταρα και πίεσης του αίματος	Αλάτι, αλατισμένα τρόφιμα όπως παστά, αλλαντικά, τυριά, ελιές, πατατάκια, αλατισμένα ποπ κορν
Ιχνοστοιχεία		
Σίδηρος	Μεταφορά οξυγόνου σε όλο το σώμα	Κρέας, συκώτι, ψάρια, θαλασσινά, πουλερικά
Σελήνιο	Αντιοξειδωτική προστασία	Κρέας, πουλερικά, ψάρια, θαλασσινά, καρύδια
Ψευδάργυρος	Παραγωγή ενέργειας, πέψη	Κρέας, ψάρια, θαλασσινά, πουλερικά, όσπρια, ξηροί καρποί, όσπρια, προϊόντα ολικής άλεσης