

Che cosa sono i sali minerali?

I sali minerali sono sostanze inorganiche.

In questa scheda vengono considerati soltanto i sali minerali essenziali, indispensabili per le funzioni vitali dell'organismo.

Classificazione dei sali minerali

Macroelementi

(fabbisogno: più di 50 mg/giorno)

- Sodio
- Potassio
- Cloro
- Calcio
- Fosforo
- Magnesio

Microelementi

(fabbisogno: meno di 50 mg/giorno)

- Ferro
- Zinco
- Iodio
- Fluoro
- Selenio
- Rame
- Manganese
- Cromo
- Molibdeno
- ecc.

Fonti alimentari

Ogni alimento contiene per natura il proprio spettro di sali minerali. Più l'alimento è naturale (ha subito pochi processi di lavorazione), più il suo contenuto di sali minerali è elevato.

I sali minerali possono anche essere aggiunti agli alimenti (si parla in questo caso di alimenti arricchiti in sali minerali).

Produzione dei sali minerali

- Produzione con l'ausilio di microorganismi (ad esempio lieviti).
- Estrazione da materie prime vegetali e animali.
- Estrazione da sostanze inorganiche (ad es. rocce).

Importante: contrariamente alle vitamine, i sali minerali non possono essere prodotti per sintesi.

Perdite di sali minerali

A differenza delle vitamine, la maggior parte dei sali minerali non è sensibile al calore, alla luce e all'ossigeno. Possono però andar persi con l'acqua, durante la preparazione, il lavaggio e la cottura degli alimenti.