



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Informazioni generali sui minerali

Informazioni generali sui minerali

Cosa sono i minerali?

I minerali sono delle sostanze inorganiche che il corpo umano non è capace di sintetizzare. Perciò sono essenziali e devono essere somministrati in quantità sufficienti attraverso l'alimentazione. I minerali servono per le funzioni vitali.

Informazioni generali sui minerali

Classificazione dei minerali

Macroelementi (bisogno > 50 mg/giorno)	Oligoelementi (bisogno < 50 mg/giorno)	
Sodio	Ferro	Cromo*
Potassio	Zinco	Molibdeno*
Cloro*	Iodio	Fluoro
Calcio	Selenio	Rame
Fosforo	Manganese*	etc.
Magnesio		

* Non esistono documenti Didacta su questi minerali. Sono enumerati solo per ragioni di completezza.

Informazioni generali sui minerali

Fonti di minerali

Ogni alimento contiene naturalmente uno spettro proprio di minerali. Meno elaborato l'alimento più alto è il contenuto di minerali. I minerali possono anche essere aggiunti agli alimenti (cosiddetti alimenti arricchiti).

Informazioni generali sui minerali

Estrazione di minerali

- Estrazione tramite microrganismi (p.es. lievito).
- Estrazione a partire di una materia vegetale o animale.
- Estrazione a partire di sostanze inorganiche (p.es. la roccia).

Importante:

Al contrario alle vitamine, i minerali non possono essere prodotti tramite sintesi.

Informazioni generali sui minerali

Perdita di minerali

Al contrario alle vitamine, la gran parte dei minerali non sono sensibili al calore, la luce o l'ossigeno. La quantità però può diminuirsi durante il lavaggio o la cottura.

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



nutrinfo® | Servizio d'informazioni nutrizionali

T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-i@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 04 | tabula.ch



nutricalc® | Test d'alimentazione

nutricalc.ch



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop



Visitateci su Facebook

Ben informati, ben nutriti.

sge-ssn.ch