

Qu'est ce qu'un sel minéral ?

Les sels minéraux sont des substances inorganiques.

Seuls les sels minéraux essentiels, indispensables aux fonctions vitales de l'organisme, seront abordés ici.

Classification des sels minéraux

Macro-éléments

(besoins: plus de 50 mg/jour)

- Sodium
- Potassium
- Chlore*
- Calcium
- Phosphore
- Magnésium

Oligo-éléments

(besoins: moins de 50 mg/jour)

- Fer
- Zinc
- Iode
- Fluor
- Sélénium
- Cuivre
- Manganèse*
- Chrome*
- Molybdène*
- etc.

* Il n'existe pas pour ces sels minéraux de document Didacta. Ils sont énumérés ici par souci d'intégralité.

Sources de sels minéraux

Chaque denrée alimentaire a son propre spectre de sels minéraux. Moins l'aliment est transformé, plus son contenu en sels minéraux est important.

Les sels minéraux peuvent également être ajoutés aux aliments (on parle de denrées enrichies).

Extraction des sels minéraux

- Extraction à partir d'une substance inorganique (la roche par exemple).
- Production par des micro-organismes (p. ex: levure).
- Extraction à partir d'une matière végétale ou animale.

Important: contrairement aux vitamines, les sels minéraux ne peuvent pas être produits par synthèse.

Pertes de sels minéraux

Contrairement aux vitamines, la plupart des sels minéraux ne sont pas sensibles à la chaleur, à la lumière et à l'oxygène. Ils peuvent par contre se perdre dans l'eau durant le lavage ou la cuisson des aliments.