

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.



sgе-ssn.ch

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | info@sgе-ssn.ch



Materiale informativo

www.sge-ssn.ch



Shop online

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



tabula | Rivista sull'alimentazione

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sgе-ssn.ch

Ben informati, ben nutriti.