

МИНЕРАЛЫ

Минералы – это неорганические (безжизненные) соединения, которые тем не менее необходимы для поддержания жизни. Хотя автомобилю, для того чтобы ездить нужно топливо – бензин, в первую очередь ему нужен аккумулятор. Минералы подобны аккумуляторам, они дают нам возможность использовать топливо. На самом деле минералы нужны для правильного действия всех других питательных веществ. Они также помогают поддерживать в равновесии все другие системы тела, сохранять сильную иммунную систему и поддерживать умственную деятельность. Большинство из них получают из пищи, выращенной на качественной почве, минералы составляют около 4 процентов от веса нашего тела. Минеральные добавки нужно разыскать только в том случае, если Вам известно об их недостатке.

Минералы	Назначение	Симптомы недостатка	Лучшие источники
Кальций	Укрепляет и поддерживает прочными кости и зубы. Необходим для правильной работы нервной системы. Содействует свертыванию крови, а также жировому и белковому обмену. Помогает регулировать мышечные растяжения и расслабления, включая работу сердечной мышцы.	Мышечные судороги. Боль в суставах. Слабость. Низкий уровень сахара в крови. Разрушение и выпадение зубов. В крайнем случае или при длительном недостатке приводит к остеопорозу.	Листовая зелень, брокколи, морская капуста, молочные продукты, миндаль, инжир, финики, абрикосы, петрушка, тофу, бобы, горох, семечки подсолнечника и кунжут.
Хром	Важен для функции инсулина и управления им. Помогает регулировать уровень сахара и холестерина в крови. Играет большую роль в обмене веществ.	Понижение способности к расщеплению сахара, жира и углеводов. Замедленный рост. Высокий холестерин. Дефициту хрома часто сопутствует диабет.	Арахис, яблоки, виноград, целые зерна, сыр, пищевые пивные дрожжи, грибы, шпинат, мед, черная патока.
Медь	Необходим для здоровья крови, кровеносных сосудов, костей, кожи и нервов. Также нужен для правильной работы двигательной, нервной, сердечно-сосудистой, иммунной и щитовидной систем. Помогает телу использовать витамин С и железо.	Анемия. Разрушения кожи или изменение цвета волос. Разрушение нервной системы. Дистрофия. Неспособность к воспроизведению рода.	Бурый рис, водоросли, пшеничные зародыши, орехи (особенно миндаль), картофель, бобы, листовая зелень.
Йод	Важен для правильной работы щитовидной железы. Защищает от радиации. Помогает регулировать температуру тела, выделение энергии и обмен веществ. Нужен для здоровья волос, кожи и ногтей.	Увеличение щитовидной железы (зоб). Гипотериоз. Учащенный пульс. Сильное сердцебиение. Нервозность.	Морская капуста, йодированная соль.
Железо	Важный компонент гемоглобина, пигмент, который переносит кислород по всему телу. Необходим для иммунной	Анемия. Усталость. Слабая иммунная система. Бледность. Учащенное сердцебиение. Хрупкие	Целые зерна, листовая зелень, картофель, сушеный инжир и сливы, изюм, абрикосы,

	и щитовидной функции, обмена веществ и здорового состояния кожи.	ногти. Затрудненное дыхание и глотание.	тофу, бобы, арбузы, фисташки, арахис, тыквенные семечки.
Магний	Важен для здоровых нервов, крепких костей, сокращения мышц (включая сердечную мышцу) и обмена веществ. Помогает во время ПМС и менопаузы.	Слабые мышцы. Раздражительность. Неправильная работа сердечной мышцы. Замешательство.	Орехи (особенно миндаль), семечки тыквы и подсолнечника, соевые продукты, бобы, целые семена, дикий рис, пшеничные зародыши, бананы, петрушка, листовая зелень.
Марганец	Важен для обмена энергии в теле, костей, крови и образования тканей. Активизирует ферменты. Питает мозг и нервную систему.	Потеря слуха. Звон в ушах. Головокружение.	Целые зерна, бурый рис, бобы, тофу, пшеничные зародыши, листовая зелень, водоросли, орехи, семечки.
Молебден	Необходим для усвоения других минералов и для формирования мочи. Понижает уровень токсинов в теле.	Загрязненность тела токсинами. Повышенный риск заболеваний.	Бобы.
Фосфор	Работает вместе с кальцием, чтобы повысить здоровье зубов и костей. Нужен для правильной работы почек, нервной системы и обмена веществ. Необходим для систематизации углеводов и приведения в действие витамина В.	Понижение аппетита. Прерывистое дыхание. Разрушение костей. Слабость. Усталость.	Миндаль, арахис, семечки, шпинат, толокно, бобы, отруби, сладкий картофель, йогурт.
Калий	Необходим для водного баланса в теле, регулирования кровяного давления, деятельности сердца и почек, pH баланса и преобразования нервных импульсов. Регулирует мускульные сокращения.	Низкое кровяное давление. Головокружение. Мышечные спазмы. Обмороки. Угри. Обезвоживание организма. Слабость. Сухая кожа. Плохие рефлексы. Повышенный риск инсульта и инфаркта.	Фрукты, овощи, молочные продукты, семечки подсолнечника, бобы, листовая зелень.
Селен	Предупреждает опасность свободного высвобождения радикалов. Вырабатывает гормоны и помогает правильной работе сердечной и иммунной систем. Сохраняет эластичность тканей и молодость кожи.	Слабость и дискомфорт в мышцах и суставах. Обвислая кожа и раннее старение.	Авокадо, чеснок, редис, лук, грибы шиитаке, бобы кидни, рожь, цельно зерновой хлеб и злаки, бразильские орехи, морская капуста, молочные продукты.
Кремний	Укрепляющее средство для скелета, мышц, кожи и внутренних органов. Помогает предупредить морщины.	Хрупкие ногти. Сухая кожа и волосы. Слабые ткани. Замедленный рост. Дефекты в структуре волос и костей.	Большинство овощей, но особенно латук и огурцы.
Натрий	Помогает в передаче нервных	Обезвоживание организма.	Большинство блюд.

	импульсов. Помогает регулировать кровяное давление и водный баланс в теле.	Голово-кружение. Рвота. Дефицит редок, однако симптомы – это отеки, прибавле-ние веса и высокое кровяное давление.	
Сера	Иногда его называют минералом красоты. Помогает поддерживать кожу чистой и молодой. Помогает повысить прочность волос, ногтей и крови. Помогает предупредить окисление клеток. Борется с бактериальными инфекциями.	Загустение и затемнение крови. Ломкие ногти. Сухая, тусклая кожа.	Чеснок, лук, инжир, орехи, папайя, ананас, курага.
Цинк	Необходим для иммунной системы, пищеварения, обмена веществ и получения ДНК. Борется с процессами старения, особенно кожи. Играет ключевую роль в выработке гормонов и их синтезе.	Белые пятнышки на ногтях рук. Ломкие волосы и ногти. Нерегулярная менструация. Потеря чувства вкуса. Слабая иммунная система. Проблемы с кожей. Усталость. Диарея. Инфекции.	Орехи (особенно кешью), тыквенные семечки, цельно зерновой хлеб и крупы, бобы, пшеничные зародыши, молочные продукты.