

Tabela de aminoácidos comuns

Nome	Símbolo	Abreviação
Alanina	Ala	A
Arginina	Arg	R
Asparagina	Asn	N
Aspartato ou Ácido aspártico	Asp	D
Cisteína	Cys ou Cis	C
Fenilalanina	Phe ou Fen	F
Glicina ou Glicocola	Gly ou Gli	G
Glutamato ou Ácido glutâmico	Glu	E
Glutamina	Gln	Q
Histidina	His	H
Isoleucina	Ile	I
Leucina	Leu	L
Lisina	Lys, Lis	K
Metionina	Met	M
Prolina	Pro	P
Serina	Ser	S
Tirosina	Tyr ou Tir	Y
Treonina	Thr ou Tre	T
Triptofano	Trp ou Tri	W
Valina	Val	V

*Cis e Met são sulfatados

Essenciais são: Phe, ile, Leu, Lys, Met, Thr, Trp e Val.

Minerais - fontes alimentares e funções: (tabela resumo)

Minerais	Principais Fontes Alimentares	Principais Funções
Sódio	"sal de cozinha" (cloreto de sódio), carne, ovos, peixe, produtos de salsicharia e charcutaria, enlatados, determinados queijos, águas gaseificadas ...	Participa na regulação dos líquidos corporais, na transmissão electroquímica no músculo e permeabilidade celular.
Potássio	Leguminosas secas, cereais, fruta, hortícolas, carne, peixe, crustáceos e moluscos	Participa na regulação dos líquidos corporais, na síntese proteica e de glicídios e na resposta neuromuscular.
Cálcio	Leite e derivados, frutos secos e alguns hortícolas (couve galega...)	Participa na constituição do tecido ósseo e dentes. Intervém em diversas funções orgânicas: contracção muscular, sistema nervoso e coagulação sanguínea.
Fósforo	Carne, peixe, leite e derivados e leguminosas	Participa na constituição dos ossos e dentes e é componente de todas as células do organismo e de produtos do metabolismo.
Magnésio	Cereais e leguminosas, fruta, vegetais e leite	Participa em quase todos os processos orgânicos. Intervém no relaxamento muscular, funcionando como antagonista do cálcio.
Ferro	Carne, gema de ovo, pescado, leguminosas como feijão e lentilha, frutos secos, alguns vegetais	Indispensável a um grande número de funções vitais. Participa ainda no transporte de O ₂ e CO ₂ pelo sangue como constituinte da hemoglobina. Importante constituinte de enzimas e fundamental para o desenvolvimento físico e intelectual, bem como para a capacidade de defesa do organismo perante o risco de infecções.
Flúor	Água, peixe, carne, ovo	Constituinte de ossos e dentes. Aumenta a resistência dentária e evita a desmineralização óssea.
Iodo	Pescado marinho e produtos enriquecidos em iodo	Participa na regulação do metabolismo e no crescimento e diferenciação de diversos tecidos nomeadamente nervoso, ósseo e muscular.
Cloro	"Sal de cozinha" (cloreto de sódio), pescado marinho	Participa na regulação dos líquidos corporais, na transmissão dos impulsos nervosos e na resposta imunitária. É componente do ácido clorídrico.
Crómio	Gema de ovo, levedura de cerveja, cereais integrais, cogumelos e vísceras	Potencia a acção da insulina.
Molibdénio	Cereais integrais, leguminosas, frutos gordos e leite	Participa no metabolismo dos glicídios e lípidos.
Enxofre	Carne, peixe, ovos, leite e derivados, feijões e castanhas	Actua como anti-oxidante e participa na constituição de aminoácidos.
Zinco	Ostra, feijão, mexilhão e cereais	É essencial para a acção de numerosas enzimas. Participa no metabolismo proteico, nomeadamente na síntese de ADN, de colagénio e da insulina.
Cobre	Mariscos, feijões, aves, chocolate, castanhas, fígado	Participa no metabolismo do ferro e nos mecanismos imunitários. É constituinte de diversas enzimas que participam na síntese de transmissores nervosos e de proteínas.
Manganésio	Cereais integrais, leguminosas secas, cacau e castanha	É cofactor de diversas enzimas que intervêm no metabolismo dos glicídios.
Cobalto	Vísceras, aves, mariscos, leite e derivados	Participa no normal funcionamento de todas as células, especialmente as da medula óssea, dos sistemas nervoso e gastrointestinal.
Selénio	Vísceras, peixe, carne, frutos gordos, cereais e leguminosas	Participa na manutenção da estrutura e funções das membranas celulares. Em conjunto com a vitamina E tem propriedades anti-oxidantes.