

Estes nutrientes são importantes, pois:

- Atuam como componentes importantes na formação e manutenção dos ossos do corpo humano (principalmente os fosfatos de cálcio);
- Através de sua ação que as reações enzimáticas são reguladas;
- Participam da composição de algumas moléculas orgânicas;
- Agem na manutenção do equilíbrio osmótico.

A ausência deles no corpo dos seres vivos pode ser fatal, uma vez que altera significativamente o metabolismo.

Assim sendo, uma alimentação saudável torna-se essencial para a manutenção do equilíbrio do corpo.

Não podemos esquecer que a ingestão exagerada de sais minerais pode prejudicar a absorção de outros nutrientes.

Mas quando consumimos uma alimentação balanceada, geralmente, já estamos consumindo o bastante do que precisamos consumir diariamente dos minerais.

Curiosidade: Os sais minerais são muito importantes quando se pratica esportes, pois quando estamos nos exercitando perdemos muito líquido, e junto com esse líquido perdemos sais minerais, e a falta desses minerais provocam a cãibra.



Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – IFRN

Biologia

Profª Videanny Videnov

Programação de Jogos Digitais – Turma 3M

Alunos: Iara Machado, Karine Melo, Leonardo Felipe, Matheus Costa e Wesley Costa.



# SAIS MINERAIS



Os **Sais Minerais** são nutrientes que fornecem substâncias importantes como sódio, potássio, cálcio, ferro e etc.

Diferentemente dos carboidratos, lipídios e proteínas, os sais minerais são substâncias **inorgânicas**, ou seja, não podem ser produzidos por seres vivos.

Sendo assim, eles devem ser ingeridos através de uma alimentação que forneça quantidades adequadas destas substâncias, pois, havendo o excesso, pode causar problemas de saúde, como é o caso dos cálculos renais.

## **Abaixo a lista dos principais minerais, em quais alimentos são encontrados e suas funções:**

**Cálcio (Ca)** - leite e derivados, couve, espinafre e brócolis. Coagulação sanguínea e constituição dos ossos.

**Fósforo (P)** - carnes, ovos, cereais, etc. Compõe o DNA e RNA.

**Potássio (K)** - banana, melão, batata, ervilha, tomate, frutas cítricas, etc. Age com o sódio no equilíbrio de líquidos do organismo e influencia a contração muscular e atividade dos nervos.

**Enxofre (S)** - carnes, peixes, ovos, feijão, repolho, brócolis, cebola, alho, germe de trigo, etc. Mantém a atividade metabólica normal.

**Sódio (Na)** - sal de cozinha, algas marinhas, etc. Auxilia no equilíbrio dos líquidos do corpo e é essencial para a condução do impulso nervoso, além de evitar câimbras.

**Magnésio (Mg)** - verduras, maçã, figo, nozes, etc. Essencial para o funcionamento normal dos nervos e músculos

**Ferro (Fe)** - carnes em geral, fígado, gema de ovo, aveia, feijão, aspargos, etc. Fundamental importância para a respiração celular

**Cobre (Cu)** - fígado, trigo integral, ervilhas, amendoim, nozes, etc. Participa da produção de hemoglobina, na formação da melanina e compõe muitas enzimas da respiração celular

**Zinco (Zn)** - carnes em geral, ovos, peixes, germe de trigo, castanha do Pará, ervilha, etc. Atua no controle cerebral e muscular, participa do metabolismo das proteínas e carboidratos.

**Selênio (Se)** - tomate, milho e em outros cereais. Quando associado à vitamina, previne anemia e esterilidade

**Cromo (Cr)** - carnes, mariscos, cereais, etc. Importante para o metabolismo energético.

