

Mineraler

Sink

Funksjon: Sink er nødvendig for normal cellevekst, appetittreguleringen, smakssansen og sårtilhelingen. Finnes i: Kjøtt, blodpølse og lever, torskerogn, kornvarer, erter og grønnsaker.

Kobber

Funksjon: Kobber er med i kroppstemperaturreguleringen, nedbrytningen av fett og karbohydrat og i dannelsen av sterkt beinvev. Finnes i: Vegetabilsk matvarer, og spesielt kornvarer, er rike på kobber.

Selen

Funksjon: Selen er en antioksidant. Finnes i: Kornvarer, fisk, kjøtt, blodpølse og lever er gode kilder til selen.

Krom

Funksjon: Nødvendig for normal forbrenning av karbohydrat, fett og protein. Finnes i: Innmat som lever og blodmat, men også i kornvarer.

Jod

Funksjon: Inngår i hormoner som trengs for normal vekst og metabolisme. Finnes i: Melk, ost, saltvannsfisk, skalldyr og jodberiket salt.

Jern

Funksjon: Jern er en viktig bestanddel i røde blodlegemer. Finnes i: Kjøtt, blodpølse, lever, leverpostei og enkelte typer brunost er gode jernkilder. Jern finnes også i grovbrød, erter, bønner og grønne bladgrønnsaker.

Kalsium

Funksjon: Kalsium er hovedsubstansen i ben og tenner. Finnes i: Melk og melkeprodukter er de fremste kalsiumkildene, men kalsium finnes også i grønne bladgrønnsaker.

Kalium

Funksjon: Kalium er viktig for ledning av nerveimpulser, i kontroll av skjelettmuskelsammentrekning og opprettholdelse av normalt blodtrykk. Finnes i: Alle matvarer inneholder kalium, men mest er det i potet, grønne grønnsaker, fisk, erter og banan.

Magnesium

Funksjon: Involvert i mer enn 300 essensielle metabolske reaksjoner i kroppen, blant annet ved overføring av nevro-muskulære impulser. Finnes i: Grønne bladgrønnsaker, belgvekster og fullkornsprodukter, men også mørk sjokolade, nøtter og kaffe.

Fosfat

Funksjon: Inngår i mange biokjemiske sammensetninger og prosesser i kroppen, er viktig for syre-basereguleringen, og er blant annet en bestandsdel i membraner. Finnes i: Fosfat finnes i omtrent alle matvarer, og ofte i forbindelse med proteininnhold.