

## Minerals. Essencials per a la salut



Les vitamines i els minerals són substàncies que l'organisme necessita per a funcionar bé. En educació nutricional per a menuts, s'utilitza com a exemple la

seguretat viària, indicant que les vitamines i els minerals per a l'organisme són com el sistema de senyals de trànsit, semàfors i agents per a la seguretat viària.

Els minerals són substàncies inorgàniques que procedeixen de l'aigua i de la terra i que són absorbides pels vegetals o ingerides pels animals, mentre que les vitamines són substàncies orgàniques fabricades per vegetals i animals. Aconseguim vitamines i minerals a través dels aliments, per la qual cosa com més varietat d'aliments prenguem, més facilitat hi haurà per a obtenir les quantitats que necessitem de cada un.

Necessitem minerals tots els dies, alguns en més quantitat que d'altres, i el cos utilitza els minerals per a moltes funcions.

**En especial durant l'adolescència, quan es travessen importants canvis físics, on tant les vitamines com els minerals són molt necessaris per a créixer i desenvolupar-se correctament i amb salut.**

- ✓ **El calci** és fonamental per a ossos i dents sans i forts. La llet i els seus derivats, les verdures i fulles de color verd fosc o les sardines en llanda amb espines són font de calci.
- ✓ **El ferro** ajuda els glòbuls rojos a transportar l'oxigen a totes les parts de l'organisme. La carn roja, el peix i marisc, els llegums, les verdures de fulla verda i els cereals integrals (pa, pasta, musli) són font de ferro.
- ✓ **El magnesi** ajuda que músculs i nervis funcionen correctament. També estableix la freqüència cardíaca, ajuda a regular els nivells de glucosa, la producció d'energia i proteïna, i participa juntament amb el calci perquè els ossos estiguin forts. La llet i els seus derivats, la carn i el peix són font de magnesi.
- ✓ **El fòsfor** ajuda que els ossos i les dents es formen sans i forts. Totes les cèl·lules del cos en necessiten per a funcionar correctament i també ajuda a fabricar energia. La llet i els seus derivats, la carn i el peix, són font de fòsfor.

- ✓ **El potassi** ajuda a mantindre l'equilibri hídric en la sang i els teixits. També ajuda que el cor, el sistema nerviós i el muscular funcionen correctament. Les verdures de fulla verda, els cítrics, els llegums, els plàtans i les fruites deshidratades són font de potassi.
- ✓ **El zinc** afavorix la curació de les ferides i ajuda a mantindre un sistema immunitari fort. La carn roja, la carn d'aviram, el marisc, la fruita seca i els cereals integrals són font de zinc.
- ✓ **El sodi** ajuda a mantindre l'equilibri hídric en el cos. I **el iode** ajuda al funcionament correcte de la glàndula tiroïdal. El pa, la mantega, el formatge i altres aliments elaborats són font de sodi. Els peixos d'aigua salada i algues marines són font de iode. La sal iodada és la principal font d'estos dos minerals i el seu consum està limitat a 5 mil·ligrams al dia.

Una alimentació sana i equilibrada que incloga tot tipus d'aliments com ara cereals integrals, fruita i verdura fresca; llavors, llegums i fruita seca; peix, ous i carns magres; oli d'oliva com a principal condiment i aigua com a principal beguda, no hauria de requerir prendre suplementes de vitamines o minerals.

**I en qualsevol cas, si cal, no s'han de prendre per iniciativa pròpia, sinó amb prescripció mèdica.**

**En aquest quadre, podeu veure la quantitat que necessita el nostre cos de diferents vitamines i minerals, i orientacions per a obtenir-los a través de diferents aliments:**

Vitamines / QDR*	Minerals / QDR*
A (β-carotè) / 300-1300µg 1 carlota sencera crua en conté 534 µg	Calci / 700-1300 mg 1 got de llet sencera (225 ml) en conté 300 mg
B1 (tiamina) / 0,5-1,4 mg 100 g carn de porc en contenen 0,81 mg	Magnesi / 80-420 mg 1 grapat d'avellanes (28 g) en conté 46 mg
B2 (riboflavina) / 0,5-1,6 mg 1 ou dur en conté 0,27 mg	Fòsfor / 460-1250 mg 1 tros de salmó (90 g) en conté 315 mg
Niacina (B3) / 6-17 mg 1 entrepà de tonyina en conté entre 2,8-3,7 mg	Sodi / 1-3,8 g 1 entrepà de pernil ibèric (80 g) en conté 1,2 g
Àcid pantotènic (B5) / 2-7 mg 1 iogurt natural conté 0,7 mg	Crom / 11-45 µg 1 plat de bròquil al vapor en conté 11 µg
B6 (piridoxina) / 0,5-2 mg 1 truita d'espínacs en conté 0,44 mg	Coure / 300-1000 µg 1 plat de potatge de lleties en conté 400 µg

<b>Vitamines / QDR*</b>	<b>Minerals / QDR*</b>
Biotina (B7-H) / 8-35 µg 100 g de fetge a la planxa en contenen entre 27-35 µg	Fluor / 0,7-3 mg 1 plat de peix amb espines en conté 0,02 mg
Folat (B9) / 150-600 µg 6 espàrrecs de llanda en contenen 134 µg	Iode / 90-290 µg 1 plat de potatge de mongetes en conté 32 µg
B12 (Cobalamina) / 0,9- 2,8 µg 100 g de cloïsses al vapor en contenen 84 µg	Ferro / 7-27 mg 6 ostres en contenen 5 mg
C (àcid ascòrbic) / 5-20 mg 1 taronja en conté 70 mg	Manganés / 1,2-2,6 mg 1 plat d'ensalada d'arròs integral en conté 1 mg
D (calciferol) / 15 µg 1 llanda de sardines en conté 2,9 µg	Molibdé / 17-50 µg llegums i fruita seca són la millor font
E (tocoferol) / 6-19 mg 1 cullerada d'oli d'oliva en conté 1,9 mg	Seleni / 20-70 µg 2 llesques de pa en integral contenen 23 µg
K (filoquinona) / 30-90 µg 1 ensalada d'encisam en conté 46 µg	Zinc / 3-13 mg 1 bistec de bou en conté entre 3,7-5,7 mg

\*QUANTITAT DIÀRIA RECOMANADA + unitat de mesura comprensible

\*font d'informació: Oregon State University <http://lpi.oregonstate.edu/es/mic>