

Cobre

Insuficiência de Minerais

Mineral em falta: cobre

Dose diária recomendada:

900 µg.

Áreas em que actua:

formação óssea, síntese da hemoglobina e do colagénio, funcionamento nervoso, constituição do tecido cerebral, coadjuvante na absorção do ferro.

Consequências:

anemia, neutropenia, problemas ósseos, Doença de Menke.

Fontes de cobre:

fígado, chocolate, moluscos, cereais, aves, frutos secos, óleo de milho e levedura de cerveja.

µg = microgramas

NOTA: As recomendações apresentadas aplicam-se entre os 19 e os 50 anos.

Fontes:

- www.iom.edu (consultado em Agosto de 2010)
- www.who.int/en/ (consultado em Agosto de 2010)