

Iodo

Insuficiência de Minerais

Mineral em falta: iodo

Dose diária recomendada:

150 µg.

Áreas em que actua:

regulação da glândula tiróide, formação de tiroxina e de triiodotironina (hormonas da tiróide).

Consequências:

bócio (aumento do volume da tiróide).

Fontes de iodo:

sal iodado, peixes de água salgada, marisco, óleo de fígado de bacalhau e água.

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)