

Cloro

Insuficiência de Minerais

Mineral em falta: cloro

Dose diária recomendada:

2,3 mg.

Áreas em que actua:

manutenção da pressão osmótica nos fluidos corporais, regulação do ácido-base e do equilíbrio electrolítico, activação da amilase salivar, componente do ácido clorídrico gástrico.

Consequências:

vómitos, complicações renais.

Fontes de cloro:

sal de cozinha, marisco, peixe, leite, carne e ovos.

mg = miligramas

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)