

Cobalto

Insuficiência de Minerais

Mineral em falta: cobalto

Dose diária recomendada:

2,0 µg de vitamina B12.

Áreas em que actua:

constituente da cianocobalamina (vitamina B12), funcionamento das células da medula óssea, sistema nervoso e gastrintestinal.

Consequências:

presente na vitamina B12, os seus efeitos dependem da quantidade desta vitamina no organismo. Inibe o crescimento de determinadas bactérias patogénicas.

Fontes de cobalto:

fígado, rins, ostras, mariscos, aves e leite.

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)