

Fósforo

Insuficiência de Minerais

Mineral em falta: fósforo

Dose diária recomendada:

700 mg.

Áreas em que actua:

regulação do metabolismo energético das células, participação na absorção da glucose e no transporte dos ácidos gordos, regulação do equilíbrio ácido-base, formação dos ossos e dos dentes, componente do material genético.

Consequências:

raquitismo e debilidade muscular.

Fontes de fósforo:

carne, peixe, ovos, lacticínios, frutos secos, hortícolas, cereais e leguminosas.

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)