

Zinco

Insuficiência de Minerais

Mineral em falta: zinco

Dose diária recomendada:

11 mg (homem), 8 mg (mulher).

Áreas em que actua:

activação de mais de 200 enzimas, constituinte de proteínas e de material genético, essencial ao crescimento e à formação óssea, crescimento capilar, actividade hormonal e reprodutora, fase de aleitamento, acção antioxidante, resposta imunitária.

Consequências:

perda de apetite, queda de cabelo, redução da actividade dos órgãos reprodutivos, alteração do paladar, dermatite e cegueira nocturna.

Fontes de zinco:

ovos, cereais (sobretudo, o gérmen de trigo), nozes, legumes, lacticínios, fígado, carne de vaca, moluscos, ostras, peixe, marisco e frutos secos.

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)