

Magnésio

Insuficiência de Minerais

Mineral em falta: magnésio

Dose diária recomendada:

400 mg (homem), 300 mg (mulher).

Áreas em que actua:

dentição, metabolismo ósseo, transporte de cálcio e de potássio, activação enzimática, transmissão dos impulsos nervosos, activação muscular, obtenção de energia a partir dos hidratos de carbono, produção de proteínas orgânicas e de ADN, regulação da pressão sanguínea.

Consequências:

anorexia, dificuldades de crescimento, alterações electrocardiográficas e neuromusculares, tetania (contracturas musculares).

Fontes de magnésio:

frutos secos, cereais integrais, hortícolas de folha verde-escura, leguminosas, lacticínios e carne.

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)