

Manganésio

Insuficiência de Minerais

Mineral em falta: manganésio

Dose diária recomendada:

2 mg.

Áreas em que actua:

importante em diversos processos fisiológicos, como no crescimento, reprodução e metabolismo dos nutrientes; constituinte dos sistemas enzimáticos essenciais; co-factor para as enzimas arginase e fosfotransferase.

Consequências:

dermatite descamativa, erupções cutâneas, fraco crescimento das unhas, nefralgia, dor nas articulações, febre, hipertrofia do fígado, aumento do tamanho dos gânglios linfáticos.

Fontes de manganésio:

chá, cereais integrais, leguminosas, frutos secos, folhas de beterraba e amoras.

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)