

Molibdénio

Insuficiência de Minerais

Mineral em falta: molibdénio

Dose diária recomendada:

45 µg.

Áreas em que actua:

constituente das flavoproteínas, constituinte da xantina oxidase (uma enzima essencial), conversão de purinas em ácido úrico, oxidação de aldeídos.

Consequências:

aumento da frequência cardíaca, náuseas, vómitos, desorientação e falta de ar.

Fontes de molibdénio:

leguminosas, cereais integrais, vegetais verdes e vísceras.

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)