

Flúor

Insuficiência de Minerais

Mineral em falta: flúor

Dose diária recomendada:

4 mg (homem), 3 mg (mulher)

Áreas em que actua:

componente estrutural dos ossos e dos dentes.

Consequências:

deformações ósseas, cáries.

Fontes de flúor:

chá, água, feijão de soja e peixes de água salgada.

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)