

Enxofre

Insuficiência de Minerais

Mineral em falta: enxofre

Dose diária recomendada:

(mineral adquirido pela ingestão de proteínas - aminoácidos essenciais que contêm enxofre)

Áreas em que actua:

actua nas reacções de oxidação-redução, metabolismo de gorduras e de hidratos de carbono, reparação e construção de tecidos e células, manutenção da pele e dos ossos.

Consequências:

letargia, dores na garganta e no abdómen, problemas do foro nervoso, dores nas articulações, redução do brilho e da textura da pele.

Fontes de enxofre:

carne, peixe, aves, ovos, queijo, leguminosas, alhos, amêndoas, nozes, castanhas, arroz e trigo.

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)