

Cálcio

Insuficiência de Minerais

Mineral em falta: cálcio

Dose diária recomendada:

800 mg (homem), 1200 mg (mulher).

Áreas em que actua:

formação e manutenção dos ossos e dos dentes, contracção muscular, neurotransmissão, controlo da pressão sanguínea e do ritmo cardíaco, participação na coagulação sanguínea, prevenção de hemorragias fatais provocadas pelo rompimento das paredes dos vasos sanguíneos, manutenção das membranas celulares, participação na absorção da vitamina B12, activação de enzimas, por exemplo, a lipase, responsável pela distribuição da gordura.

Carência:

osteoporose.

Consequências:

deformações ósseas, osteoporose (ossos fracos e quebradiços) e tetania (espasmos musculares).

Fontes de cálcio:

laticínios, hortícolas de folha verde-escura, leguminosas, sardinha, marisco, ostras e tofu.

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)