

Sódio

Insuficiência de Minerais

Mineral em falta: sódio

Dose diária recomendada:

2 g a 3 g.

Áreas em que actua:

manutenção da isotonicidade dos fluidos corporais, controlo da quantidade de água no corpo, manutenção do balanço ácido-base do corpo, controlo do ritmo cardíaco, contracção muscular, transmissões nervosas.

Consequências:

fraqueza, letargia, convulsões e complicações na gravidez.

Fontes de sódio:

sal de cozinha, caldos de carne, carnes curadas e enchidos, queijos, alimentos processados e pão.

g = gramas

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)