

Crómio

Insuficiência de Minerais

Mineral em falta: crómio

Dose diária recomendada:

35 µg (homem), 25 µg mulheres.

Áreas em que actua:

metabolismo sanguíneo, potencia a acção da insulina, regula o metabolismo dos macronutrientes.

Consequências:

potencia a insulino-resistência, diabetes.

Fontes de crómio:

fígado, leite, frango, peixe, cereais integrais, óleo de milho e levedura de cerveja.

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)