



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Τα ΜΕΤΑΛΛΑ χωρίζονται σε ΜΑΚΡΟ (ΜΕΤΑΛΛΑ) & ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ. Τα ΜΑΚΡΟ (ΜΕΤΑΛΛΑ) (ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορος, κάλιο, νάτριο) είναι εκείνα που χρειάζεται ο οργανισμός σε μεγαλύτερη ποσότητα.

ΟΝΟΜΑ & ΡΟΛΟΣ	ΣΗΜΑΔΙΑ ΕΛΛΕΙΨΗΣ	ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ;
<p>Ca ΑΣΒΕΣΤΙΟ</p> <p>Όστά και δόντια, ορμονική λειτουργία, μυϊκό σύστημα, πήξη αίματος & ενεργοποίηση ενζύμων.</p>	 <p>Ραχίτιδα, οστεομαλακία, οστεοπόρωση, μυϊκοί σπασμοί, υπερπλασία των παραθυρεοειδών, καθυστερημένη ανάπτυξη ύψους.</p>	 <p>Γάλα, γαλακτοκομικά, σαρδέλες, μύδια, στρείδια, όσπρια, μπρόκολο, αποξηραμένα φρούτα, αμύγδαλα.</p>
<p>Mg ΜΑΓΝΗΣΙΟ</p> <p>Συστατικό των οστών & απαραίτητο για τη νευρική λειτουργία.</p>	 <p>Κατάθλιψη, μυϊκή αδυναμία, κράμπες, διαταραχές συμπεριφοράς.</p>	 <p>Σοκολάτα, ξηροί καρποί, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, καστανό ρύζι, σπανάκι.</p>
<p>P ΦΩΣΦΟΡΟΣ</p> <p>Όστά, δόντια και κυτταρικές μεμβράνες. Πρακτικά συμμετέχει ΠΑΝΤΟΥ.</p>	 <p>Νευρομυϊκή, σκελετική, αιματολογική και νεφρική δυσλειτουργία. Ραχίτιδα, οστεομαλακία, ανορεξία.</p>	 <p>Κρέας, πουλερικά, ψάρι, αυγό, γάλα, γαλακτοκομικά, ξηροί καρποί, όσπρια & δημητριακά ολικής άλεσης.</p>
<p>K ΚΑΛΙΟ</p> <p>Βασικός ηλεκτρολύτης του οργανισμού. Νευρικό & μυϊκό σύστημα.</p>	 <p>Μυϊκή αδυναμία, καρδιακές αρρυθμίες, υπερτροφία επινεφριδίων, μειωμένος ρυθμός ανάπτυξης, απώλεια βάρους.</p>	 <p>Αβοκάντο, μπανάνα, πορτοκάλι, ροδάκινο, πατάτα, ντομάτα, ξερά φασόλια.</p>
<p>Na ΝΑΤΡΙΟ</p> <p>Βασικός ηλεκτρολύτης του οργανισμού. Νευρικό & μυϊκό σύστημα.</p>	 <p>Ανορεξία, ναυτία, μυϊκή ατροφία, απώλεια βάρους.</p>	 <p>Αλάτι, κρέας, τυρί, ψωμί, θαλασσινά.</p>