

Výskyt a významné zdroje minerálních látek (1. LF UK, NT)

Majoritní prvky

- Na – NaCl (~ 75 %) glutamát NaH
- K – čaj, káva, další rostlinné potraviny
- Cl – NaCl, kontaminanty (perzistentní pesticidy, PCB, 3-MCPD), aditiva (včetně chlorace vody)
- Mg – obiloviny, luštěniny, další rostlinné potraviny
- Ca – sýry, mléko, ryby, žloutek, luštěniny
- P – mléko, sýry, žloutek, luštěniny, ořechy, aditiva (hlavně fosfáty)
- S – vejce, maso, obiloviny, luštěniny

Minoritní prvky

- Fe – vnitřnosti, maso, vejce, luštěniny, speciální sýry, čaj, kakao, aditiva a kontaminanty
- Zn – vnitřnosti, maso, vejce, luštěniny, čaj

Stopové prvky

- Cu – vnitřnosti, sýry, obiloviny, luštěniny, čaj, houby, kontaminanty
- Mn – obiloviny, luštěniny, lesní plody, čaj, koření, maso
- Ni – obiloviny, luštěniny, ořechy, čaj, kakao, kontaminanty
- Co – obiloviny, luštěniny, vnitřnosti, ořechy, čaj
- Mo – obiloviny, luštěniny, vnitřnosti
- Cr – kvasnice, čaj, luštěniny, vnitřnosti, kontaminanty
- V – obiloviny, luštěniny, vnitřnosti, mořští bezobratlí
- Se – ryby, bezobratlí, vnitřnosti, vejce, rostliny (fortifikace)
- I – mořské ryby a řasy, maso, sýry, vejce, fortifikace
- F – čaj, fortifikace
- B – luštěniny, ořechy, ovoce
- Si – obiloviny, luštěniny, vnitřnosti

Odkazy

Zdroj

- DAVÍDEK, Jiří. 8. MINERÁLNÍ LÁTKY[online]. [cit. 2012-03-12]. <<https://el.lf1.cuni.cz/p31423111/>>.