



Casa di vita

DESPAR

www.casadivita.despar.it

I principali **MINERALI**

CALCIO

Contribuisce allo sviluppo di ossa e denti. Interviene nella coagulazione del sangue e nel funzionamento di muscoli e nervi.



Latte, formaggi, frutta.

SODIO

Regola la pressione sanguigna e se assunto in concentrazioni eccessive causa ritenzione idrica e ipertensione.



Sale da cucina.

FOSFORO

Favorisce lo sviluppo di ossa e denti. Interviene nella coagulazione del sangue e nel funzionamento di muscoli e nervi.



Pollo, pesce, cereali integrali.

CLORO

Regola la pressione osmotica, il bilancio idrico e l'equilibrio acido-base. Un sovradosaggio può provocare ipertensione.



Sale da cucina, pesce.

POTASSIO

Regola la pressione sanguigna. Partecipa agli scambi della membrana cellulare.



Brodo, frutta, ortaggi, cioccolato.

MAGNESIO

Interviene nella produzione delle proteine.



Carne rossa, patate, verdure, cereali.

ZOLFO

Svolge un ruolo primario nella costruzione del tessuto connettivo; ha azione disinfettante del sangue e stimola la produzione della bile.



Uova, carne, pesce, formaggio.

FERRO

Favorisce la crescita muscolare. Contribuisce alla formazione dell'emoglobina.



Fegato, carne rossa, tuorlo d'uovo, verdura, legumi, noci.