

9.2.1.	Mineraller ve Görevleri İle İlgili Çalışma Kağıdı
---------------	--

Mineraller	İşlevleri	Bulunduğu besinler	Eksikliğinde ortaya çıkabilecek sağlık sorunları
Demir	<i>Kanda oksijenin taşınması, enzimlerin çalışması, antioksidan sistemlerin desteklenmesi</i>	<i>Kırmızı et, tahıl, yumurta sarısı, yeşil yapraklı sebzeler</i>	<i>Kansızlık, solunum zorluğu, tırnak kırılması, kabızlık, çabuk yorulma</i>
Fosfor	<i>Kas ve kemik gelişimi, enerji metabolizması, hücresel iletişim, nükleik asitlerin sentezi</i>	<i>Proteince zengin besinler, kuruyemişler, tahıllar</i>	<i>Güçsüzlük, kemik bozukluğu, kalsiyum kaybı, iştah kaybı</i>
İyot	<i>Büyüme, gelişme ve metabolizmanın kontrolünde görevli tiroksin hormonunun üretimi</i>	<i>Deniz ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler</i>	<i>Basit guatr</i>
Potasyum	<i>Sinir sisteminin çalışması, su dengesinin korunması</i>	<i>Meyve ve sebzeler (muz, incir, avakado, kabak, patates)</i>	<i>Kas yorgunluğu, solunum yetersizliği, kalp atışlarında düzensizlik, kabızlık, uykusuzluk</i>
Sodyum	<i>Sinir sisteminin çalışması, su dengesinin korunması, besinlerin emilimi</i>	<i>İyotlu tuz, kırmızı et ve et ürünleri, balık, ekmek, maden suyu</i>	<i>Kusma, ishal, zihni bulanıklık, kas yorgunluğu, ağrı, solunum yetersizliği, iştah azalması</i>
Kalsiyum	<i>Kemik gelişimi, kas kasılması, hücre iletişimi, kanın pıhtılaşması</i>	<i>Süt ve süt ürünleri, brokoli, lahanası, badem, ceviz, fındık</i>	<i>Kalsiyum ve D vitamininin yetersizliğinde çocuklarda raşitizm, yetişkin kadınlarda osteomalazi ve yaşlılarda osteoporoz görülmesi</i>
Magnezyum	<i>Enerji metabolizması, hücresel iletişim, enzimlerin çalışması</i>	<i>Badem, fıstık, fındık, ceviz, koyu yeşil yapraklı sebzeler, tam tahıllar</i>	<i>Sinir ve kas fonksiyonlarının bozukluğu, kas zayıflığı ve spazmı, davranış bozukluğu, albino bitkiler</i>
Kükürt	<i>Protein sentezi, antioksidan sistemlerin çalışması</i>	<i>Et ve et ürünleri, deniz ürünleri, kuru yemiş, tohumlar</i>	<i>Saç, cilt ve tırnakların sağlıklı olması, bitkilerin genç yapraklarının soluk yeşil veya açık sarı olması</i>
Çinko	<i>Enzimlerin çalışması, büyüme, gelişme ve üreme, bağışıklık sisteminin gelişimi</i>	<i>Kırmızı et, beyaz et yumurta, karaciğer, kabak çekirdeği, kabuklu yemişler</i>	<i>Bağışıklığın zayıflaması</i>
Flor (Florid)	<i>Kemik ve diş yapısının korunması</i>	<i>Çay, balık, içme suyu</i>	<i>Diş çürüğü</i>
Klor	<i>Vücudun sıvı ve elektrolit dengesi, sindirim ve emilime yardım</i>	<i>Sofra tuzu</i>	<i>Kas krampları, kusma</i>