**О минералах:**

Кальций

Несущая конструкция.

Молочные продукты, творог, сыр

Магний

Основная составляющая клетки. Борется с нервозностью, мигренями и судорогами.

Сыр, лосось, сельдь, орехи, шоколад, отруби, минеральная вода

Медь

"Доспехи организма" - всего лишь 1 мкг меди разрушает 5 мг бактерий. Защищает хрящи и суставы. Незаменима для работы легких, важна для костей и сосудов.

Яйцо, рыба, мясо, печень, отруби, чечевица, шиповник, какао, пивные дрожжи

Фтор

Предохраняет зубы от кариеса.

Фторированная соль

Калий

Основная часть клеток.

Мясо, бананы, абрикосы

Фосфор

"Горючее для клеток" - универсальный переносчик энергии в живых системах.

Сырые дрожжи, молоко

Железо

"Транспортная система" - переносит кислород из легких ко всем тканям организма, а затем выводит из легких углекислый газ.

Мясо, яйца, фасоль, чечевица, лук-резанец

Цинк

Важен для роста и заживления ран, повышения иммунитета, нормальной функции половой системы.

Молочные продукты, сыр, рыба, мясо, цельное зерно, горох

"Элемент интеллекта"- необходим для нормального функционирования головного мозга.

Йодированная соль, рыба

Марганец

"Элемент роста"- необходим для синтеза хрящевой ткани и образования костей.

Бобовые, орехи, цельнозерновые продукты

Хром

Регулирует усвоение глюкозы.

Мясо, птица, желток яйца, проросшее пшено

Селен

Стимулирует кроветворение, помогает выводить из организма ионы тяжелых металлов. Важен для работы мышц.

Кокос, грибы, кольраби, ячмень, тунец