



Vücudumuzun İhtiyacı Olan MINARELLER

“
Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği uyarınca, takviye edici gıdalarda kullanılan mineraller: Kalsiyum, magnezyum, demir, bakır, iyot, çinko, manganez, fosfor, krom, selenyum, silikon, bor, molibden, flor, klor, sodyum ve potasyumdur.
”

► Geçen sayımızda, vücudumuzdaki birçok faaliyetin başlamasında ve sürdürülmesinde etkili rol oynayan vitaminlerin yararlarından, eksikliğinin nelere yol açtığından ve hangi besinlerde bulunduğundan bahsettik. *Bu sayımızda da, minerallerin insan vücudundaki öneminden bahsedelim.*

Doğal şekilde oluşan ve belirli bir kristal öz yapısı olan inorganik kristalleşmiş katı bir cisim olan mineraller, vücudumuzda vitaminler ile çalışırlar. Doğada bulunan bütün minerallerin vücudumuzda olmasından dolayı, insan vücudunun en az vitaminler kadar minerallere de ihtiyacı vardır. Türk Gıda Kodeksi de takviye edici gıdalarda bulunabilecek mineralleri belirlemiştir. Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği uyarınca, takviye edici gıdalarda kullanılan mineraller: Kalsiyum, magnezyum, demir, bakır, iyot, çinko, manganez, fosfor, krom, selenyum, silikon, bor, molibden, flor, klor, sodyum ve potasyumdur.

► **PEKİ, MİNERALLERİ NASIL ALIRIZ? HANGİ MİKTARLARDA İHTİYAÇ DUYARIZ VE EKSİKLİĞİ NELERE YOL AÇAR?**

KALSİYUM



Yararları:

İnsan vücudunda en fazla bulunan mineral olan kalsiyumun %99'u kemiklerde ve dişlerde yer almaktadır. Geri kalan %1'i ise kan ve hücrelerde depolanmaktadır. Kalsiyum; kasların çalışması, kanın pıhtılaşması, kemik ve diş sağlığı ve sinir sisteminin düzenli çalışması için oldukça gerekli bir mineraldir. Günlük alınması gereken miktar bebeklerde, çocuklarda, yetişkinlerde ve gebelerde farklılık göstermektedir. 1-3 yaş 500 mg, 4-8 yaş 800 mg, 9-18 yaş 1,300 mg, 19-50 yaş 1,000 mg, 50 yaş üzeri 1,200 mg olarak alınması tavsiye edilmektedir.

Eksikliği nelere yol açar?

Kemik erimesi, raşitizm, diş çürümesi, saç ve tırnaklarda kırılma, eklem ve kaslarda ağrı, hipertansiyon gibi çeşitli hastalıklara neden olmaktadır. Hamilelikte ve bebeklikte yeteri derecede alınmazsa gelişim bozukluklarına yol açmaktadır. Fazla alınması durumunda ise böbrek taşı, kireçlenme, kas

güçsüzlüğü gibi sorunlara sebebiyet vermektedir.

Hangi besinlerde bulunur?

Süt, yoğurt, peynir gibi süt ürünlerinde, ayrıca; kuru baklagil, fındık, badem, ceviz, yumurta, tereyağı, balık gibi pek çok yiyecekte bulunmaktadır. Ayrıca, gerek multivitamin-mineraller içeren, gerekse de yalnızca kalsiyum mineralinden oluşan takviye edici gıdalar da mevcuttur.

FOSFOR



Yararları:

Kalsiyumdan sonra vücutta en çok bulunan mineral olan fosforun çoğu, kemik ve dişlerde bulunmaktadır. Hücredeki DNA ve RNA'nın temel yapıtaşlarıdır. Fosfor; kemiklerin ve dişlerin güçlenmesinde, kalp ve böbreğin işleyişinde, hormonal dengenin sağlanmasında, enerji oluşumunda önemli bir mineraldir. İşlevini yerine getirebilmesi için kalsiyum ve D vitamini ile birlikte bulunması gerekmektedir.

Eksikliği nelere yol açar?

Vücutta; kemik ağrıları, diş sorunları, sinirsel sorunlar, kalp rahatsızlıkları, kaslarda yorgunluk ve zayıflık gibi rahatsızlıklar görülebilmektedir.

Hangi besinlerde bulunur?

Et ve süt ürünleri, deniz ürünleri, badem, fıstık, mercimek, ay çekirdeği, susam, kuru baklagiller gibi pek çok yiyecekte bulunmaktadır. Fosfor açısından zengin olan besinlerle eksikliğin önüne geçilemiyorsa, takviye edici gıda olarak alınabilir.

MAGNEZYUM



Yararları:

Vücudun sürekli olarak ihtiyaç duyduğu bir mineral olan magnezyum; kemik gelişimi, kalp sağlığı, hücre yapısı, hormon dengesi ve kas yapısı için oldukça önemli bir mineraldir. Cildin, saçların ve tırnakların daha güçlü ve sağlıklı olmasında, sinir sisteminin düzgün çalışmasında etkilidir. Vücutta; kalsiyum, c vitamini, sodyum ve fosfor gibi maddelerin etkin bir şekilde kullanılmasında yardımcıdır. Sinir sisteminde etkili olduğu için anti-stres minerali olarak da adlandırılmaktadır.

Eksikliği nelere yol açar?

Kalp, beyin, böbrek fonksiyonlarında bozukluklar, uyku problemleri, yorgunluk, kas krampları gibi sorunlar görülmektedir.

Hangi besinlerde bulunur?

Koyu yeşil sebzeler, kabak çekirdeği, soya fasulyesi, yer fıstığı, yumurta, tam tahıllı ekmeğe gibi pek çok yiyecekte bulunmaktadır. Ayrıca, gerek multivitamin-mineraller içeren, gerekse de yalnızca magnezyum mineralinden oluşan takviye edici gıdalar da mevcuttur.



Yararları:

Vücudun hücre, organ, kemik gibi tüm bölgelerinde bulunan çinko; yaraların iyileşmesi, hücre onarımı, büyüme ve gelişim, bağışıklık sistemi ve üreme fonksiyonları için gerekli bir mineraldir. Ayrıca, proteinlerin sentezinde, kalp ve beyin fonksiyonlarında, hücre metabolizmasında rol alan temel minerallerden birisidir.

Eksikliği nelere yol açar?

Çocuklarda büyüme ve gelişmede geriliğe neden olurken, yetişkinlerde ise üreme sisteminde sorunlar, saç dökülmeleri, halsizlik, bağışıklık sisteminde zayıflık, dikkat dağınıklığı gibi pek çok soruna yol açmaktadır.

Hangi besinlerde bulunur?

Daha çok hayvansal gıdalarda bulunan

çinko; baklagiller, badem, fıstık, ceviz, susam, mantar, ıspanak, ve deniz ürünlerinde de bulunmaktadır. Ayrıca, ihtiyaç duyulan dönemlerde bağışıklık sistemine katkıda bulunarak; C ve D vitamini ile beraber takviye olarak alınabilir.

POTASYUM



Yararları:

İnsan vücudunda kalsiyum ve fosfor mineralinden sonra en fazla miktarda bulunan mineral olan potasyum, vücutta pH değerini dengede tutarak sinir sisteminin ve kasların çalışması için gereklidir. Beyine oksijen taşınmasında, vücuttaki su ve mineral dengesinin sağlanmasında, besinlerin hücre içine taşınmasında, kalbin düzenli çalışmasında önemlidir. Potasyum minerali, gıdaların pek çoğunda bulunduğu için genel olarak eksikliği pek görülmemektedir. Ancak; yetersiz beslenme, idrar söktürücüler, ishal ve aşırı terleme gibi durumlarda potasyum eksikliğine rastlanmaktadır.

Eksikliği nelere yol açar?

Vücutta; kas güçsüzlüğü, kalpte ritim bozukluğu, böbrek fonksiyonlarının bozulması, vücutta sıvı birikimi gibi çeşitli rahatsızlıklar görülmektedir.

Hangi besinlerde bulunur?

Fasulye, patates, ıspanak, mercimek, muz, kavun, kuru meyveler, yeşil yapraklı sebzeler ve süt ürünleri gibi pek

çok yiyecekte bulunmaktadır. Ayrıca, gerek multivitamin-mineraller içeren, gerekse de yalnızca potasyum mineralinden oluşan takviye edici gıdalar da mevcuttur.

DEMİR



Yararları:

Kanda oksijen taşımakla görevli hemoglobin adı verilen kan proteininin üretilmesi için gerekli olan demir, vücudun gelişimi için önemli bir mineraldir. İhtiyacı fazlası alındığında vücut tarafından depolanmaktadır. Vücutta birçok enzimin yapısında bulunur, enerji üretimi için gereklidir.

Eksikliği nelere yol açar?

Kadınlarda eksikliği daha fazla görülmektedir. Demir eksikliği ile meydana gelen anemi, en yaygın görülen kansızlık sorunudur. Vücutta yeteri derecede demir olmadığı zaman gerekli hemoglobin üretilmemekte ve dokular için hayati olan oksijen taşınmamaktadır. Demir eksikliği; halsizlik, yorgunluk, çarpıntı, baş dönmesi, saçlarda dökülme gibi rahatsızlıklara neden olmaktadır. Demir mineralinin etkisini ve emilimini artırması için C vitamini ile birlikte alınması tavsiye edilmektedir.

Hangi besinlerde bulunur?

Yeşil yapraklı sebzeler, et ürünleri, ciğer, yumurta, tahıllar, hurma, pancar, badem, kurutulmuş meyveler, pekmez

gibi pek çok yiyecekte bulunmaktadır. Ayrıca, demir takviyesi C vitamini veya C vitamini ihtiva eden besinlerle alınırsa, daha yararlı olabilmektedir. Özellikle, kadınların hamilelik döneminde demir takviyesi alması, demir eksikliği anemisinin giderilmesi ve negatif etkilerinin ortadan kaldırılmasında hayati öneme sahiptir.

İYOT



Yararları:

Vücutta en fazla tiroid bezlerinde bulunan iyot; büyüme, gelişme, sinir sistemi ve üreme faaliyetleri bakımından önemli bir mineraldir. Boyunun ön tarafında yer alan tiroid bezi, tiroid hormonlarının yapımında görevlidir. Tiroid bezinin bu hormonu üretebilmesi için iyot mineraline gereksinimi vardır. Zihinsel fonksiyonlar, kilo ve enerji konularında da ayrıca önemli rol oynamaktadır.

Eksikliği nelere yol açar?

Vücutta guatr, gelişim bozukluğu, zeka geriliği, metabolizma bozukluğu, normal olmayan kilo artışları gibi çeşitli rahatsızlıklar görülebilmektedir. Özellikle, hamilelikte iyot eksikliği bebekte gelişim bozuklukları, beyin gelişiminde gerilik, cücelik, sakatlık gibi ciddi sorunlara yol açabilmektedir.

Hangi besinlerde bulunur?

İyotlu tuz, süt, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, deniz ürünleri, maden suları, minerali sular, ıspanak, kabak gibi pek çok yiyecekte bulunmaktadır. Ayrıca, gerek multivitamin-mineraller içeren, gerekse de yalnızca iyot mineralinden oluşan takviye edici gıdalar da mevcuttur.

SODYUM



Faydaları:

Vücutta sodyum su dengesinin korunmasında ve besinlerin hücre duvarından geçişinde görev alır. Sinir ve kas fonksiyonlarının sağlıklı bir şekilde yapılabilmesi için de gereklidir. Bol miktarda sodyum yüksek kan basıncına katkıda bulunur.

Eksikliği nelere yol açar?

Baş ağrısı, halsizlik, uyum bozukluğu, tansiyon düşmesi, iştahsızlık, kas kramp-ları ve ağrıları, vücut ısısında düşme gibi sorunlara yol açabilmektedir.

Hangi besinlerde bulunur?

Tuz, peynir, fındık, fıstık, kereviz, ceviz gibi birçok yiyecekte bulunmaktadır. Ayrıca, gerek multivitamin-mineraller içeren, gerekse de yalnızca sodyum

mineralinden oluşan takviye edici gıdalar da mevcuttur.

KROM



Yararları:

Vücuttaki basit şekerin parçalanmasında görev alır. İnsulin oluşumuna, kandaki şeker ve kontrolüne yardımcı olmaktadır. Ayrıca, vücutta enzim ve hormonlar için çok önemlidir.

Eksikliği nelere yol açar?

Kilo kaybı, periferik sinir hastalığı, huzursuzluk ve yorgunluk gibi birçok rahatsızlığa sebep olabilmektedir.

Hangi besinlerde bulunur?

Yer fıstığı, üzüm suyu, peynir ve buğdayda bolca bulunmaktadır. Ayrıca, güvenli ve etkin krom takviyesi genel krom eksikliğini düzenleyebilir.

MANGANEZ



Vücutta çok küçük miktarlarda bulunan bir mineraldir. İnsan vücudunda en fazla 20 miligram manganez minerali bulunur ve çoğunluğu; kemikler, böbrekler, karaciğer ve pankreasta yoğunlaşmıştır.

Yararları:

Vücutta birçok fonksiyonu vardır. En önemli görevi, vücutta çeşitli metabolik süreçleri kolaylaştıran bir koenzim olmasıdır. Kemik oluşumu, tiroid fonksiyonu, bağ dokuları, kalsiyum emilimi, kan şekeri regülasyonu ve yağ ve karbonhidrat metabolizmasının oluşumunda rol oynamaktadır.

Eksikliği nelere yol açar?

Göz ve işitme problemleri, hafıza kaybı, kalp hastalıkları gibi çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir.

Hangi besinlerde bulunur?

Fındık, tohumlar, avakado, ananas, yumurta sarısı, bezelye ve ıspanakta bulunmaktadır. Öte yandan, bazı kişilerde kan değerlerinin sorunlu olması durumunda manganez emilimi yapılamaz. Bu sebeple, takviye edici gıda olarak alınması önemlidir.

SİLİKON

Si



Silica olarak da adlandırılan silikon minerali, tırnakların, kemiklerin ve saçların gelişimi için gerekli kalsiyumun devreye girmesine destek olan mineraldir.

Yararları:

Cilt elastikiyetini arttırırken, kırışıklık görünümünün azalmasını sağlamaktadır. Yaştan kaynaklı olarak cilt yüzeyinde oluşan hasarları ve yıpranmış görünümü düzeltmeye yardımcı olur. Ayrıca, alzheimer ve osteoporozun engellenmesine katkıda bulunabilir.

Eksikliği nelere yol açar?

Kemiklerde zayıflama, saç tellerinin incilmesi, tırnakların kırılma ve ciltte kırışık oluşumu gibi sebeplere yol açmaktadır.

Hangi besinlerde bulunur?

Sivri biber, patlıcan, tahıllar soya fasülyesi ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunmaktadır. Ayrıca, takviye edici gıda olarak da alınabilir.

MOLİBDEN

Mo



Yetişkin bir beyin vücudunda bulunan Molibden minerali miktarı ortalama 8-10 mg'dır. Günlük beslenme planında yaklaşık 0.3 mg molibden alınabilmektedir. Molibden vücudumuzda karaciğer, pankreas, böbrek ve kemiklerde bulunur.

Yararları:

Zararlı süfitleri parçalamaya ve toksinlerin vücutta oluşmasını önlemeye yardımcı olan enzimleri harekete geçirmeye yardımcı olmaktadır.

Eksikliği nelere yol açar?

Eksikliğinde sinir sisteminde bozukluklar, böbreklerde taş ve dişlerde çürümelere hızlanması söz konusudur.

Hangi besinlerde bulunur?

Süt ve süt ürünleri, kuru baklagiller, sakatatlar, tahıllar ve ekmek mayasında bulunmaktadır. Vücudun ihtiyacı çok az olduğu için genelde takviye edici gıda olarak alınmaz ama takviye edici gıdaların içinde bulunurlar.

BOR

B



Faydaları:

Kalsiyum, magnezyum ve fosfor mineralleri ile D Vitamininin vücutta korunmasına ve etkili bir şekilde kullanılmasına yardımcı olarak diş ve kemik sağlığının korunmasına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, kalsiyum kaybının önlenmesinde rol oynayarak osteoporozun önlenmesine yardımcı olur.

Eksikliği nelere yol açar?

Bor eksikliğinin belirtilerinden bazıları hipertiroidizm, cinsel hormon dengesizliği, osteoporoz ve artrit yer almaktadır.

Hangi besinlerde bulunur?

Badem, fındık, hurma, şeftali, erik, sarımsak, patates, domates elma, üzüm, çilek, hurma, şeftali, erik, patates, sarımsak, brokoli ve domates bol miktarda bor içeren besinler arasındadır. Ayrıca, bor ilaveli kalsiyum ve magnezyum içeren gıda takviyesi alınması, gerekli mineral ihtiyacını karşılamaya destek olmaktadır.

SAHTE İLAÇLARA

DiKKAT EDİN

Takviye edici gıdaların içeriğine ilaç etken maddesi koyarak sahte ilaç yapmak suçtur.

