

MİNERALLER

19.

BÖLÜM

Gönül Şeyda SEYDEL

GİRİŞ

Besinler, vücudun temel işlevlerini sürdürmesi için gerekli olan kimyasal maddelerdir. İnsan sağlığı için gerekli olan besinler karbohidrat, lipid, protein, vitamin, mineral ve su olmak üzere altı ana sınıfa ayrılır. Karbohidrat, lipid ve proteinler makrobesin olarak kabul edilir ve enerji kaynağı olarak kullanılırlar. Vitaminler ve mineraller mikrobesin olarak kabul edilir ve metabolizmada çok önemli rolleri vardır.

Mineraller bütün vücut dokularında ve sıvılarında bulunan ve yaşam için gerekli olan temel inorganik maddelerdir. Topraktan köken alan elementlerdir. Bitkilerden ve hayvanlardan direk olarak oluşturulamazlar. Minerallerin içeriği, bitkinin yetiştiği yerdeki toprağın mineral içeriğinin farklı olmasından dolayı bölgeden bölgeye değişiklik göstermektedir.

Mineraller makromineraller ve mikromineraller olmak üzere iki sınıfa ayrılırlar. Makromineraller günde 100 mg'dan daha fazla miktarda gerekli olan elementlerdir. Bu elementler arasında kalsiyum, magnezyum, fosfor, sodyum, potasyum ve klor gibi elementler yer almaktadır. Mikromineraller günde 100 mg'dan daha az miktarda gerekli olan elementlerdir. Demir, bakır, çinko, flor, selenyum, krom, molibden, iyot gibi elementler bu grupta bulunmaktadır.

Mineraller insan vücut ağırlığının yaklaşık %4-5'lik bir kısmını oluşturur. Vücut tarafından sentezlenemediği için dışarıdan alınması gerekmektedir. Enerji kaynağı olarak kullanılmazlar fakat organizmanın fonksiyonlarını düzenli bir şekilde gerçekleştirebilmesi ve birçok biyolojik aktivitenin düzenlenmesi için