

## Taulukko kivennäisaineet

KIVENNÄISAINET	TÄRKEIMMÄT LÄHTEET	TÄRKEIMMÄT TEHTÄVÄT
<b>Kalsium</b>	Maitovalmisteet. Saadaan jonkin verran myös vihreistä lehtivihanneksista	Välttämätön luston rakentumisessa ja uudistumisessa, hampaiden mineralisoitumisessa, verenvuodon tyrehtyttämässä, lihasten supistumisessa ja verenpaineen säätelyssä. Kalsiumin hyödyntäminen tarvitsee myös D-vitamiinia
<b>Fosfori</b>	Maito- ja viljavalmisteet. Lähes kaikki ruoka-aineet	Tarvitaan luuston ja hampaiden rakentumiseen ja energia-aineenvaihduntaan.
<b>Magnesium</b>	Täysjyvävilja- ja maitovalmisteet sekä kasvikset	Tarvitaan lihas- ja hermoimpulssien syntymiseen, aineenvaihdunnan säätelytehtäviin
<b>Natrium</b>	Ruokasuola ja sitä sisältävät elintarvikkeet (mm. leipä, lihavalmisteet ja juusto).  Käsittelemättömien elintarvikkeiden natriumsisältö on erittäin alhainen	Säätölee neste- ja elektrolyytti- sekä happo-emästasapainoa sekä hermoimpulssien siirtoa ja lihassupistuksia. Natriumia on elintarvikkeissa luonnostaan sen verran ettei sitä tarvitse lisätä ruokavalioon suolana
<b>Kalium</b>	Kasvikset sekä maito- ja viljavalmisteet	Säätölee solun neste- ja elektrolyytti- sekä happo-emästasapainoa sekä hermoimpulssien siirtoa ja lihassupistuksia. Merkitystä verenpaineen säätelyssä. Puutos aiheuttaa lihasheikkoutta ja sydämen toimintahäiriöitä
<b>Rauta</b>	Liha, sisäelimet, veri (hyvin imeytyvää hemirautaa). Täysjyväviljavalvasteet ja vihreät kasvikset (huonommin imeytyvää nonhemirautaa, jonka imeytymistä parantaa C-vitamiinipitoiset ruuat	Tarvitaan hemo- ja myoglobiinin rakenneosana hapen ja hiilidioksidin kuljetuksessa ja varastoinnissa sekä entsyymien rakenneosana solujen aineenvaihduntareaktioissa
<b>Kupari</b>	Täysjyväviljavalvasteet, kasvikset ja lihavalvasteet	Tarvitaan energia-aineenvaihduntaan, raudan aineenvaihduntaan, antioksidanttipuolustukseen ja keskushermoston toimintaan.
<b>Sinkki</b>	Vilja-, maito- ja lihavalvasteet	Vaikuttaa entsyymien osana moniin aineenvaihduntareaktioihin
<b>Mangaani</b>	Täysjyväviljavalvasteet ja kasvikset	Vaikuttaa entsyymien osana moniin aineenvaihduntareaktioihin
<b>Fluori</b>	Juomavesi	Hammaskiilteen kovettuminen ja hammasmädän ehkäiseminen
<b>Kromi</b>	Täysjyvävilja-, liha- ja maitovalvasteet	Osallistuu hiilihydraattien ja rasvojen aineenvaihduntaan

<b>Seleeni</b>	Liha-, maito- ja viljavalmisteet, kala sekä kananmuna	Ehkäisee soluja hapettumisvaurioilta
<b>Jodi</b>	Maitovalmisteet, munat, jodilla täydennetty ruokasuola, merikala	Tarvitaan kilpirauhashormonien rakennusaineina, jotka säätelevät aineenvaihduntaa

Kasvikset = vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät

Kotimaiset Kasvikset ry