**Radni material za grupu broj 3.**

Bakar - Cu

**(Dnevna doza bakra za odrasle oko 2mg)**

Dejstvo

Bakar pomaže u metabolizmu gvožđa, formaciji crvenih krvnih zrnaca i cirkulaciji, kao i proizvodnji energije za ćelije.

Nedostatak bakra

Neuobičajen ali ukoliko se javi dolazi do nemogućnosti prenošenja gvožđa i pojave anemije, problemi s cirkulacijom.

Bakar u hrani

**Jetra, indijski orah, semenke suncokreta, integralne žitarice, šljive, pasulj, crna čokolada, žumance**…



**Cink--Zn**

**(Dnevna doza cinka za odrasle je 8-11mg )**

Dejstvo

Cink je sastavni dio preko 200 različitih proteina, uključen je u proces regulacije rasta i razvoja, ima antioksidativni efekat, podstiče dejstvo mnogobrojnih hormona, učestvuje u odbrambenom mehanizmu organizma.

Cink u hrani

**Ostrige, teleća i svinjska džigerica, konjsko meso, žumance, pečurke, grašak, spanać, bijeli luk, integralne žitarice, kikiriki, bademi …**



**Gvožđe-Fe**

**(Dnevna doza gvožđa za odrasle od 8-18mg)**

Dejstvo

Transport kiseonika kroz organizam.

Namirnice bogate gvožđem

**Namirnice bogate gvožđem su crveno i živinsko meso, jaja, džigerica, morski plodovi, riba, mahinarke, tamnozeleno lisnato povrće, jezgrasti plodovi…**

Oblik gvožđa koji je najlakši za apsorpciju jeste tzv**. hem-gvožđe** porijeklom iz mesa i ostalih namirnica životinjskog porijekla. Sa druge strane, **non-hem**-gvožđe, čija je apsorpcija otežana i znatno manja, nalazi se u voću, povrću i žitaricama. Apsorpcija ovog oblika gvožđa može da se poboljša ako se koristi u kombinaciji sa vitaminom C



**Kalcijum-Ca**

**(Dnevna doza kalcijuma za odrasle od 1000-1200mg)**

Dejstvo kalcijuma

Kalcijum je važan mineral za strukturu kostiju i zuba, nervnu provodljivost i zgrušavanje krvi.

Namirnice bogate kalcijumom

**Mlijeko i mliječni proizvodi, sardine, mahunarke, žitarice, povrće iz porodice kelja…**

****

**MAGNEZIJUM-Mg**

**Muškarci RDA (dnevno preporučena količina)  400 miligrama**

**Žene 310 miligrama dnevno**

Magnezijum učestvuje u enzimskim biohemijskim reakcijama u ćelijama, u normalnom radu mišića, važan je za održavanje normalnog krvnog pritiska i za funkcije centralnog nervnog sistema.

Namirnice bogate magnezijumom

**Orasi, kikiriki, bademi, zrno soje, kakao, pasulj, grašak, meso, banane, avokado, lisnato zeleno povrće** …



Pokazalo se da osobe koje unose optimalne količine magnezijuma ređe oboljevaju od karcinoma debelog crieva i kardiovaskularnih bolesti. Osim toga, suplementi ovog minerala mogu da pomognu i osobama sa migrenom, astmom, menstrualnim tegobama, gubitkom koncentracije i snage.

**Natrijum-Na**

**(Dnevna doza natrijuma za odrasle 1300-1500 mg)**

Dejstvo natrijuma

Sprovođenje nervnih impulsa, mišićna kontrakcija, održavanje balansa vode u organizmu, regulacija krvnog pritiska

Izvor

**Kuhinjska so, prerađene i zasoljene namirnice, žitarice, voće, lisnato povrće**

**Najbogatiji i najpristupačniji izvor natrijuma u ishrani je obična kuhinjska so ― natrijum-hlorid.**

**Jedna kašičica soli sadrži oko dva miligrama natrijuma, ali većina odraslih ljudi preko svoje ishrane uzima oko 2 kašičice soli u toku svakog dana. Prosječnom čoveku potreban je samo jedan miligram dnevno. a to znači da većina ljudi uzima mnogo više natrijuma nego što je to potrebno**

**Kalijum-K**

Dejstvo

Prenos nervnih impulsa, mišićna kontrakcija, kontrola krvnog pritiska, razvoj embriona, deoba ćelija, regulacija kiselobazne ravnoteže, mišićna kontrakcija.

Namirnice bogate kalijumom

**Voće i povrće kao što su avokado, banana, brokoli, artičoka, narandža, krompir, kajsija, paradajz,  grašak, spanać** …

