

ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

ΚΑΛΙΟ (K)

Πηγές: γάλα, κρέας, πουλερικά, όσπρια,
ψάρια, δημητριακά, φρούτα.

Έλλειψη: μυϊκή αδυναμία, καρδιακή
αρρυθμία, κατάθλιψη, σύγχυση.



ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Νάτριο (Na)

Πηγές: αλάτι, θαλασσινά, δημητριακά, ελιές
και ρύζι.

Έλλειψη: μυϊκές κράμπες, εμετό, ζαλάδες,
καταπληξία.



ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

ΙΩΔΙΟ (I)

Πηγές: ψάρια, θαλασσινά, λαχανικά, συκώτι και μουρουνέλαιο.

Έλλειψη: σύνδρομο Goiter, στα νεογέννητα χαμηλό ανάστημα και διανοητική καθυστέρηση

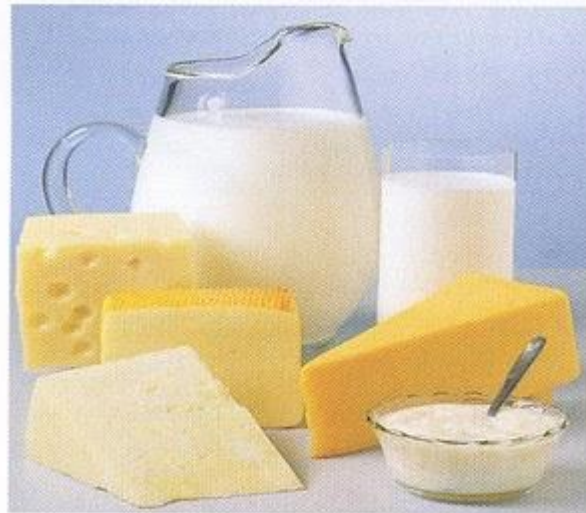


ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Ασβέστιο (Ca)

Πηγές: γαλακτοκομικά προϊόντα,
ψάρια, φρούτα, δημητριακά.

Έλλειψη: ραχίτιδα και οστεοπόρωση.



ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Φώσφορος (P)

Πηγές: ψάρια, κρέας, ξυροί καρποί, όσπρια
και δημητριακά.

Έλλειψη: σπάνια συναντάται έλλειψη
φωσφόρου.



ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Σίδηρος (Fe)

Πηγές: κρέας, αυγά, όσπρια, συκώτι,
λαχανικά.

Έλλειψη: πονοκεφάλους και μικροκυτταρική
αναιμία.

