



Ενιαίος
Φορέας
Ελέγχου
Τροφίμων

Δ/νση Διατροφικής Πολιτικής & Ερευνών
Φεβρουάριος 2008

Ανόργανα συστατικά

Τα ανόργανα συστατικά είναι χημικά στοιχεία απαραίτητα για φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού. Διακρίνονται στα **μακροστοιχεία** που είναι απαραίτητα σε σχετικά σημαντικές ποσότητες και στα **ιχνοστοιχεία**, που είναι απαραίτητα σε ελάχιστες ποσότητες.

Μακροστοιχεία

Ασβέστιο, σίδηρος, μαγνήσιο, φώσφορος, κάλιο, νάτριο, χλώριο, θείο

Ιχνοστοιχεία

Κοβάλτιο, σελήνιο, χαλκός, χρώμιο, ψευδάργυρος, φθόριο, ιώδιο, μαγγάνιο, βόριο, μολυβδαίνιο, πυρίτιο.

Που βρίσκονται

- ✓ Κρέας
- ✓ Δημητριακά
- ✓ Ψάρι
- ✓ Γάλα & γαλακτοκομικά
- ✓ Λαχανικά
- ✓ Αλάτι
- ✓ Φρούτα
- ✓ Ξηροί καρποί