

Přehled mikroelementů

Minerální látka	Funkce	Projevy nedostatku	DDD	Zdroje v potravě
Železo	Přenos kyslíku Součást hemoglobinu a myoglobinu Transport elektronů v dýchacím řetězci Součástí enzymů (oxidace, redukce)	Bledost, únava, zvýšená náchylnost k infekcím, Mikrocytární anémie	10–15 mg	Maso, játra, zelenina, luštěniny
Měď	Součást metaloproteinů Součást koenzymů	Posížení kvetvorby, imunitního systému růstu vlasů Hypocholesterolemie	2 mg	Ústřice, zelená zelenina, ryby, vnitřnosti, ořechy, sušené ovoce, čokoláda
Jód	Součást hormonů štítné žlázy, Ovlivňuje růst a vývoj plodu Energetický metabolismus	Zvětšení štítné žlázy Snížená funkce štítné žlázy Kretenismus u dětí	150–180 µg	
Selen	Koenzym glutathionperoxidázy	Snížení antioxidační a imunitní odpovědi	55–70 µg	Mořští živočichové, vnitřnosti, vejce Obsah v potravinách závisí na obsahu v půdě
Zinek	Součást mnoha enzymů Podílí se na hojení	Retardace růstu	15 mg	Maso, luštěniny, celozrnné výrobky
Chró	Součást glukózo-tolerančního faktoru Lipoproteinový metabolismus	Glukózová intolerance	50–200 µg	Maso, droždí, sýry, ořechy, pšeničné klíčky