

## Mineralen

Mineralen Mineralen zijn anorganische substanties die noodzakelijk zijn voor het goed verlopen van de stofwisseling. De meeste komen in hele kleine hoeveelheden voor (4% van ons lichaam bestaat uit mineralen). Mineralen vervullen verschillende functies zoals:

- Vorming van beenderen en tanden
- Essentiële bestanddelen van lichaamsvocht (elektrolyten)
- Componenten van enzymsystemen, weefsels, hormonen Net als vitamines zijn mineralen nodig voor het goed laten functioneren van de diverse processen in het lichaam en nemen we ze in met onze voeding. Mineralen zijn echter simpeler van samenstelling en ons lichaam heeft er dagelijks ook veel minder van nodig. Voorbeelden van mineralen zijn onder meer calcium, magnesium en natrium.

Sporenelementen zijn mineralen waar we slechts een zeer kleine hoeveelheid van nodig hebben. Voorbeelden hiervan zijn chroom, koper, ijzer en selenium.

Sommige mineralen hebben we in grotere hoeveelheden nodig dan andere, deze noemen we de macro-elementen. Tot de macro-elementen behoren: calcium, magnesium en fosfor.