

Potravinová Alergie.info

Server o potravinové alergii a intoleranci

Celiakie, Alergie na mléko (ABKM), intolerance laktózy

Alergie na vejce, zeleninu, maso

Další potravinové alergie

Užitečné tabulky

Tabulka 1

Minerály - zdroje a účinky na organismus

Minerály	Zdroje	Účinky na organismus
draslík	luštěniny, zelí, jedlé kaštiny, sušené ovoce, listová zelenina, zelenina	udržuje rovnováhu minerálů, stálou hmotnost a svalové napětí,
fosfor	luštěniny, ovoce, ořechy, tykvová a dýňová semena, slunečnicová semena, zelenina	pomáhá při růstu kostí, zubů, vlasů, nervových tkání, podílí se na zpracování tuků a polysacharidů
chlor	celer, hlávkové zelí, hlávková kapusta, pastinák, ředkvička, mořské řasy, zelenina	pomáhá trávení a vyprazdňování, podporuje normální srdeční činnost
jod	ryby, listová zelenina, mořská řasa, zelenina	stimuluje činnost štítné žlázy, trávení, důležitá pro růst a vývoj
sodík	salátová okurka, křen, listová zelenina, miso, kořenová zelenina, mořské řasy, sezam,	pomáhá trávení, vylučování oxidu uhličitého, udržuje rovnovážný stav tělních tekutin a stálou srdeční činnost
vápník	mandle, bílá ředkev, mořská řasa - dulce, kapusta, listové řasy, ořechy, sezam, soja, sojové produkty	pomáhá při vývoji kostí a zubů, reguluje srdeční rytmus a rovnováhu minerálů
železo	luštěniny, ovoce, řasa kelp, listová zelenina, ořechy, semena,	je součástí hemoglobinu a myoglobinu, pomáhá navazovat kyslík a dopravovat k buňkám, zabraňuje chudokrevnosti

www.potravinova-alergie.info

Potravinová alergie