

العناصر والمعادن التي يحتاجها الجسم

| العنصر أو المعدن أو | الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا | أعراض نقص العنصر | الأطعمة التي يوجد بها |
|---------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الكالسيوم | ٠.٨ جرام ١,٢ جرام للمراهقين والحوامل والمرضعات | الكساح ولين العظام - تشنج العضلات - ضعف الأسنان | اللبن - الجبن - الزبادى - الأوراق الخضراء للخضراوات - السردين الملب |
| الفوسفور | مثل الكالسيوم | نادراً | اللبن - الحبوب غير منزوعة القشرة - البقول - البيض - اللحوم - البنلق - واللوز والفسول السودانى - الكبد |
| الحديد | ١٨ ملجم | فقر الدم | الكبد - اللحوم - البقول - البطاطس - البيض - الخضراوات - الفواكه المجففة |
| الصوديوم | ٣ - ٧ جرامات | انخفاض الدم - انخفاض الضغط وهبوط عام | ملح الطعام - الأطعمة المحفوظة - الحيوانات البحرية - اللين - الخضراوات |
| البوتاسيوم | ٢ - ٦ جرامات | اضطراب عمل القلب وشلل الأمعاء | اللحوم - الحبوب - الخضراوات - الفواكه وخاصة المجففة |
| النحاس | ١ - ٢ مليجرام | نادراً (فقر الدم) | الكبد - البيض - البنلق واللوز - البقول - الردة - أم الخلول - المشمش |
| المغنسيوم | ٣٠٠ - ٤٠٠ مجم | ؟ | الموز - الحبوب - |

| | | | |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| البقول - اللين - الينلق - الأوراق الخضراء - الخضراوات | | | |
| ملح الطعام المقوى - الأطعمة البحرية | تضخم الغدة الدرقية ونقص إفرازها تأخر النمو وتخلف عقلى | ١٠٠ - ١٥٠ ميكروجرام | اليود |
| مثل الصوديوم | مثل الصوديوم | نصف جرام | الكلور |
| المواد البروتينية | ؟ | كافية إذا كانت البروتينات | الكبريت |
| منتشرة فى كافة الأطعمة | تأخر النمو - تأخر التئام الجروح | ١٥ ملجم | الزنك |
| الخضراوات - الفواكه - البقول - اللحوم - الأطعمة البحرية | ؟ | آثار طفيفة | العناصر النادرة (الكروم - الكوبالت - المنجنيز - النيك) |

المراجع

- من كنوز الطب الشعبي - د/ أيمن الحسيني .
- الوصايا العشر للتغذية العلمية الصحيحة - أ.د/ أحمد عبد المنعم
عسكر - مكتبة ابن سينا .
- أسرار العلاج بالفواكه والخضراوات - د/ وفاء عبد العزيز بدوى -
مكتبة ابن سينا .
- ٥٠٠ نصيحة لصحتك - أيمن الشربيني - دار المعارف .

- The Food Pharmacy, Jean Carpe.
- The Doctors Book Of Home Remedies Rodale .
- Eat Well Stay Healthy, Pamela Westland .
- Aromatherpaie : Traitement Des Maladies Par Les Essences
Des Plantes Dr. J. Valinet.
- A New Way Of Eating, Marilyn Diamond .