

العناصر والمعادن التي يحتاجها الجسم

المعدن أو العنصر	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 المعب
الفوسفور	مثل الكالسيوم	نادراً	اللبن - الحبوب غير منزوعة القشرة - البقول - البيض - اللحوم - البنلق - واللوز والفاول السودانى - الكبد
الحديد	١٨ ملجم	فقر الدم	الكبد - اللحوم - البقول - البطاطس - البيض - الخضراوات - الفواكه المجففة
الصوديوم	٣ - ٧ جرامات	انخفاض السدم - انخفاض الضغط وهبوط عام	ملح الطعام - الأطعمة المحفوظة - الحيوانات البحرية - اللبن - 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 - البنلق - 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 - إلخ)

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 .