

POTASYUM

written by Dr. Aydođan Lermi

Potasyum yaşam için gerekli önemli bir mineraldir. Hücre içinde bol miktarda bulunur. Hücre içindeki kimyasal ortamın ana elementidir. Hergün besinlerle alınır ve idrarla atılır.

KALSİYUM

written by Dr. Aydođan Lermi

Kalsiyum vücudumuzun önemli yapı taşlarından birisidir. Tüm hücreler kalsiyuma ihtiyaç duyar. Kemik ve dişlerimiz kalsiyumdan oluşur. Kalbimizin çalışması, sinir sisteminin ileti göndermesi, kaslarımızın kasılması ve kanımızın pıhtılaşması için kalsiyum gerekir.

FOSFOR

written by Dr. Aydođan Lermi

Fosfor yaşam için gerekli minerallerdendir. Yađ ve karbonhidrat metabolizmasında yer alır ve enerjinin transferinde yer alır. Bağırsaklardan emilen fosfor kemiklerde depolanır. Depolanmasını Parathormon düzenler böbreklerden atılır.