

## Κύριες πηγές ανόργανων στοιχείων

Ανόργανα στοιχεία	Κύριες πηγές
<b>Ασβέστιο (Ca)<sup>2+</sup></b>	Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, πράσινα λαχανικά (π.χ., σπανάκι, μπρόκολο), μικρά ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο (π.χ., σαρδέλα, γαύρος), αμύγδαλα, όσπρια
<b>Σίδηρος (Fe)<sup>2+</sup></b>	Αιμικός σίδηρος: κρέας, συκώτι, πουλερικά, ψάρια & θαλασσινά (π.χ., μύδια, στρείδια) Μη αιμικός σίδηρος: όσπρια (π.χ., φασόλια, φακές), σκούρα πράσινα λαχανικά (π.χ., σπανάκι), κολοκυθόσποροι (πασατέμπος)
<b>Μαγνήσιο (Mg)<sup>2+</sup></b>	Ξηροί καρποί, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, οστρακάδερμα, πράσινα λαχανικά, αρακάς, κακάο
<b>Ψευδάργυρος (Zn)<sup>2+</sup></b>	Θαλασσινά, ψάρια, κόκκινο κρέας, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, αυγά
<b>Ιώδιο (I)<sup>-</sup></b>	Ιωδιούχο αλάτι (και τρόφιμα που το περιέχουν), θαλασσινά, ψάρια, οστρακοειδή
<b>Σελήνιο (Se)<sup>2+</sup></b>	Κρέας, ψάρια, θαλασσινά, καρύδια, δημητριακά

Πηγές: WHO (1996). *Trace Element in Human Nutrition and Health*. World Health Organization, Geneva.

WHO/FAO (2004). *Vitamin and mineral requirements in human nutrition*. Second edition. World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations.

WHO/FAO (2001). *Human Vitamin and Mineral Requirements*. Report of a Joint FAO/WHO expert consultation, Bangkok, Thailand. Food and Agriculture Organization of the United Nations. World Health Organization. Food and Nutrition Division FAO Rome.