



**sg**e Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione

## Informazioni generali sui minerali

## Informazioni generali sui minerali

### **Cosa sono i minerali?**

I minerali sono delle sostanze inorganiche che il corpo umano non è capace di sintetizzare. Perciò sono essenziali e devono essere somministrati in quantità sufficienti attraverso l'alimentazione. I minerali servono per le funzioni vitali.

# Informazioni generali sui minerali

## Classificazione dei minerali

Macroelementi (bisogno > 50 mg/giorno)	Oligoelementi (bisogno < 50 mg/giorno)	
Sodio	Ferro	Cromo*
Potassio	Zinco	Molibdeno*
Cloro*	Iodio	Fluoro
Calcio	Selenio	Rame
Fosforo	Manganese*	etc.
Magnesio		

\* Non esistono documenti Didacta su questi minerali. Sono enumerati solo per ragioni di completezza.

# Informazioni generali sui minerali

## Fonti di minerali

Ogni alimento contiene naturalmente uno spettro proprio di minerali. Meno elaborato l'alimento più alto è il contenuto di minerali. I minerali possono anche essere aggiunti agli alimenti (cosiddetti alimenti arricchiti).

## Informazioni generali sui minerali

### **Estrazione di minerali**

- Estrazione tramite microrganismi (p.es. lievito).
- Estrazione a partire di una materia vegetale o animale.
- Estrazione a partire di sostanze inorganiche (p.es. la roccia).

### **Importante:**

Al contrario alle vitamine, i minerali non possono essere prodotti tramite sintesi.

## Informazioni generali sui minerali

### **Perdita di minerali**

Al contrario alle vitamine, la gran parte dei minerali non sono sensibili al calore, la luce o l'ossigeno. La quantità però può diminuirsi durante il lavaggio o la cottura.

Società Svizzera di Nutrizione SSN  
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-i@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-i@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione  
Redazione T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop ssn** | Negozio online della SSN  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Visitateci su Facebook

**Ben informati, ben nutriti.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)