

N.de C. 6 Et ajoutons un grain de sel !!

Les sels minéraux !!!

1. Une vingtaine de minéraux sont considérés comme essentiels à la nutrition. Parmi ceux-ci, le calcium, le fer, le potassium, le chlore, le sodium, l'iode et le phosphore jouent des rôles particulièrement importants.

À quoi servent-ils ????

Ils jouent plusieurs rôles essentiels tantôt dans les liquides sous leur forme ionique, tantôt comme constituants des tissus. Ainsi :

- 1- Ils contrôlent le métabolisme de plusieurs enzymes
- 2- Ils maintiennent l'équilibre acido-basique.
- 3- Ils maintiennent la pression osmotique.
- 4- Ils maintiennent l'irritabilité nerveuse et musculaire.
- 5- Ils sont les matériaux de plusieurs tissus.

Comme ils agissent les uns sur les autres, il importe que leur équilibre individuel soit maintenu.