

Mikroelem, melyből egy 70 kilós ember javasolt napi bevitele 3-7 milligramm (mg). Szervezetünkben nagyjából 80-100 mg réz van, elsősorban a májban, a vesében, a szívben, a vérben, a csontokban és a csontvelőben. Optimális hasznosulásához elegendő C-vitaminra, cinkre és vasra van szükség. Általában az 1 rész réz, 5 rész vas a megfelelő arány, ami azért fontos, mert a réz segíti a vas felszívódását és beépülését a hemoglobinba. Szükséges továbbá az idegrendszer működéséhez, és részt vesz a vérkeringés szerveinek, valamint a csontok és az ízületek működéséhez szükséges funkciókban. Hiányában vérszegénység, csökkent csontfejlődés alakulhat ki és visszamaradhat a növekedés is. Fontos azonban, mint mindig, hogy túlzott fogyasztása káros.

A legtöbb rézet (100 grammra vonatkoztatva) a következő élelmianyagok tartalmazzák:

borjúmáj 1,52mg, szójagranulátum 1,48mg, búzacsíra 1,20mg, mogyoró 1,10mg, szója 0,98mg, dió 0,86mg, mandula 0,81mg, lencse 0,77mg, zöldborsó 0,65mg, szárazbab 0,63mg, földimogyoró 0,60mg, sertésmáj 0,43mg, zabpehely 0,33mg, petrezselyem, csiperkegomba 0,32mg, búzakorpa 0,16mg