

Hajlamosak vagyunk arra, hogy csak a „fő” tápanyagokkal - fehérje, zsír, szénhidrát - foglalkozzunk, az egyebekkel mit sem törődünk. Pedig például testünk 4-5%-a ásványi anyag, vagyis egy 70 kilós ember esetében 3-3,5 kg. Ezekből a vegyületekből úgy 40-félét ismerünk, melyek részt vesznek az anyagcserében, beépülnek, lebomlanak, kiürülnek szervezetünkől. Éppoly nélkülözhetetlenek, mint a többi tápanyag: hiányuk (de a normálnál bőségesebb bevitelük is) komoly zavarokat eredményezhet a szervezet egészséges működésében. Az ásványi anyagokat két nagy csoportra oszthatjuk: makroelemekre, melyeket nagyobb mennyiségben, valamint mikroelemekre, melyeket kisebb mennyiségben hordoz és igényel a szervezet.