

Makroelem, melyből egy 70 kilós ember napi szükséglete átlag 1,5-2 gramm (g). A felnőtt embert szervezetében lévő foszfor 600-700 g, ennek 80-85%-a a csontokban van. Felszívódását a kalcium megfelelő bevitele (aránya) és a D-vitamin-ellátottság befolyásolja. Súlyos zavar támadhat túl sok foszfor és egyidejűleg kevés kalcium fogyasztásakor. A foszfor több folyamatban vesz részt, mint az összes többi ásványi só együttevénél, elsősorban az anyagcserében, nagy energiájú vegyületek alkotásában működik közre, fontos az izom anyagcseréjében. A fokozott izommunka növeli a szervezet foszforigényét, emellett a csontok és fogak fejlődésében és a tápanyagok átalakításában, valamint egyes tápanyagok bélből való felszívódásában is szerepe van. Hiányában, különleges esetekben - mellékpajzsmirigy-betegség, alkoholizmus, foszfáthiányos, mesterséges táplálkozás stb. - fordulhat elő. Szokásos táplálkozással is több kerül be a szervezetbe a szükségesnél, így a tápanyagtáblázat foszfortartalmát bemutató része itt felesleges.