

Využitelnost minerálních látek (1. LF UK, NT)

Na využitelnost minerálních látek v potravě má vliv forma výskytu a resorpce.

Ca - vápník

- z potravy 5–15 %
- chléb 40 % fytin
- zelí 40–70 %
- oxalát 2–5 % šťavelová kyselina

P - fosfor

- obiloviny, luštěniny:
- fytová kyselina (fytin), částečně štěpena fytasami (endogenní, kvasnicová, mikroorganismů střeva)
- fytová kyselina → parciální estery + H_3PO_4
- aditiva: fytová kyselina, soli H_3PO_4 , polyfosfáty (vaznost vody, tavné soli)

Fe - železo

- resorpce 5–15 %, Fe (II) > Fe (III), hemové Fe
- fytáty (Fe, Zn), fenolové sloučeniny
- aditiva: element. Fe, anorg. a org. sloučeniny (fumaran/Sunar)

I - jód

- jodace soli aj. potravin
- antithyreoidní látky: přírodní (goitrin aj. goitrogeny) kontaminanty (PCB, pesticidy, veter. léčiva)
- toxické prvky

Odkazy

Zdroj

- DAVÍDEK, Jiří. 8. MINERÁLNÍ LÁTKY[online]. [cit. 2012-03-12]. <<https://el.lf1.cuni.cz/p31423111/>>.