

# Peran mineral untuk tubuh

Kontribusi dari Webmaster  
Rabu, 04 Juli 2007

## WASPADAI KELEBIHAN & KEKURANGAN VITAMIN-MINERAL

Bukan hanya Vitamin loh yang diperlukan untuk tubuh kita! Mineral juga berguna untuk kesehatan, mempertahankan jaringan serta mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh. Berikut zat mineral yang penting untuk diketahui:

### 1. ZAT BESI (Fe)

\* Sumber: sayur-mayur, buah-buahan, kacang-kacangan.

\* Manfaat: membantu pembentukan sel darah merah, menambah energi, memperkuat sistem kekebalan tubuh, mencegah anemia.

\* Bila kekurangan: menyebabkan anemia dengan gejala pucat, mudah lelah, dan bila terjadi pada anak ia menjadi rewel yang mungkin disertai gangguan perkembangan motorik, gangguan tingkah laku, gangguan fungsi berpikir kognitif, dan menurunkan daya konsentrasi serta sistem kekebalan tubuh.

\* Bila kelebihan: menyebabkan kelainan metabolisme, misalnya pembentukan zat besi pada darah jadi berlebihan. Akan tetapi, hal ini jarang terjadi karena tubuh sudah bisa mengontrol sendiri.

### 2. KALSIMUM (Ca)

\* Sumber: susu, brokoli, ikan salmon, sarden dan aneka makanan laut lainnya.

\* Manfaat: menguatkan dan mengatur pembentukan tulang, mengatur tekanan darah, berperan dalam kelenturan otot dan fungsi saraf normal, mencegah penyakit jantung, menurunkan risiko kanker usus, membantu mineralisasi gigi, mencegah pendarahan akar gigi, mengatasi keluhan kulit kering dan pecah-pecah pada kaki dan tangan.

\* Bila kekurangan: menyebabkan pengeroposan tulang.

\* Bila kelebihan: jarang terjadi.

### 3. YODIUM (I)

\* Sumber: garam beryodium, makanan laut

\* Manfaat: berperan dalam pembentukan hormon tiroid, memicu pertumbuhan otak, menyehatkan kelenjar tiroid, menyehatkan proses tumbuh-kembang janin hingga usia produktif.

\* Bila kekurangan: menyebabkan penyakit gondok, bila terjadi pada ibu hamil, anaknya berpeluang jadi manusia cebol dan mengalami keterbelakangan mental.

\* Bila kelebihan: jarang terjadi, karena umumnya yang muncul adalah kekurangan yodium. Dikutip dari <http://www.tabloid-nakita.com>