



विभिन्न प्रकार के खनिज तत्व :-

शरीर के लिए आवश्यक पौंच तत्व - कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन व जल की माँति ये भी अनिवार्य व आवश्यक तत्व हैं। ये प्रायः शरीर की निर्माणी स्वास्थ्य सवर्धन व अन्य जीवनदायिनी क्रियाओं के संचालन में आवश्यक होती हैं। शरीर के लिए आवश्यक कुल 24 खनिज तत्वों की उपस्थिति का पता अभी तक लग पाया है।

मानव शरीर में उपस्थित खनिज तत्वों की मात्रा - निम्नलिखित तालिका में एक सामान्य स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में पाये जाने वाले खनिज तत्वों की शरीर भार के प्रतिशत के रूप में दिखाया गया है।

<u>खनिज लवण</u> (टमैयर तत्व)	<u>शरीर में मात्रा</u> (प्रतिशत में)	<u>खनिज लवण</u> (टट्टेस तत्व)	<u>शरीर में मात्रा</u> (प्रतिशत में)
कैल्शियम	2.00 %	लोहा	.004 %
फास्फोरस	1.00 %	ताँबा	.00015 %
मैग्नीशियम	0.05 %	आयोडीन	.00004 %
पोटेशियम	0.35 %	मैंगनीज	.0003 %
सोडियम	0.15 %	कोबाल्ट	अति न्यून मात्रा
क्लोरीन	0.15 %	जिंक	अति न्यून मात्रा
गंधक	0.25 %	फ्लोरीन	अति न्यून मात्रा





रक्तनिष्ठ तत्वों के कार्य →  
रक्तनिष्ठ तत्वों के शरीर निर्माण कार्य →

- 1- दांत व अस्थियों के निर्माण करने व उन्हें सुदृढ़ बनाने रखने में जैसे - कैल्शियम, फॉस्फोरस व मैग्नीशियम।
- 2- कोमल ऊतकों के निर्माण में जैसे - फॉस्फोरस, तथा गन्धक तत्व।
- 3- थायरोक्सिन हार्मोन का निर्माण करने में जैसे - आयोडीन।
- 4- कुछ रक्तनिष्ठ तत्व मौसपेशीय तंतुओं की संकुचन क्रिया में मदद करते हैं।

कैल्शियम के कार्य :

कैल्शियम शरीर में निम्नलिखित प्रमुख कार्य करता है।

अस्थियों के निर्माण में सहायक -

जब भ्रूण का विकास होना शुरू हो जाता है। उसी समय भ्रूण में रक्त प्रसृत परन्तु लचीला प्रोटीन मैट्रिक्स बनना प्रारम्भ होता है जो हड्डियों के निर्माण में सहायक कार्य करता है। भ्रूण के जन्म के पश्चात् से यह मैट्रिक्स हट होने लगता है।

वयस्क पुरुष	50-60	10-15	15-20
वयस्क महिला	40-50	10-15	15-20
बालक	10-15	10-15	15-20
शिशु	10-15	10-15	15-20