

## विभिन्न प्रकार के खनिज तत्व →

शरीर के लिए आवश्यक पाँच तत्व, कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन व जल, का प्रति ये भी अनिवार्य व आवश्यक तत्व हैं। प्रायः शरीर का निर्भारी स्वास्थ्य सम्बन्धी व अन्य जीवनदायिनी क्रियाओं के संचालन में आवश्यक होते हैं। शरीर के लिए आवश्यक कुल 24 खनिज तत्वों का उपस्थिति का पता अभी तक लग पाया है। ये खनिज तत्व अग्रलिखित हैं।

मानव शरीर में उपस्थित खनिज तत्वों का मात्रा

खनिज लवण (प्रति तत्व)	शरीर में मात्रा (%)	खनिज लवण (प्रति तत्व)	शरीर में मात्रा (%)
कैल्शियम	20%	लोहा	.004%
कार्बोहाइड्रेट	1.00%	ताँबा	.00015%
मैग्नीशियम	0.05%	आयोडिन	.00004%
पोटेशियम	0.35%	मैंगनीज	.0003%
सोडियम	0.15%	कोबाल्ट	अति-चूट मात्रा
क्लोरीन	0.15%	जिंक	अति " "
गंधक	0.25%	फ्लोरिन	" " "

खनिज तत्वों के कार्य →

खनिज तत्वों के शरीर निर्माण कार्य →

- 1- दाँत व अस्थियों के निर्माण करने व उन्हें सुवृद्ध बनाये रखने में जैसे - कैल्शियम फॉस्फोरस व मैग्नीशियम आदि तत्व /
- 2- कोमल ऊतकों के निर्माण में जैसे - फॉस्फोरस तथा गंधक तत्व /
- 3- थायरोवि-रस हार्मोन का निर्माण करने में जैसे आयोडीन /
- 4- कुछ खनिज तत्व मांसपेशीय तंतुओं का संकुचन क्रिया में मदद करते हैं।
- 5- नाड़ियों का संवेदना शक्ति को सुचारु बनाये रखने तत्वों का हो है।

- कैल्शियम की न्यूनता से होने वाले रोग →

बच्चों में कैल्शियम की कमी से रिकेट्स (Rickets) नामक रोग हो जाता है। इसमें बच्चों का ढाँचा कमजोर और टेढ़ी, मेढ़ी हो जाती है। घबराहट, धनुषाकार हो जाते हैं। हड्डियों को टड़ियाँ पोलती हो जाती है। पोषणवस्था में कैल्शियम होना से अस्थि दौर्बल्य हो जाती है। यह स्थिति ओस्टोमलेशिया का कहलाती है। पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में यह स्थिति अधिक दिखती है।