

Minerālviela	Ieguvumi veselībai	Labākie uztura avoti
Kalcijs	Kaulu un zobu veselība Muskuļu un nervu darbība Asins pH līdzsvara regulācija	Siers, tumšo lapu zaļumi (lapu kāposti, kāposti, sinepju lapas, spināti, rāceņu lapas utt.), sardīnes, sezama sēklas, tofu, jogurts,
Hlorīds	Asinsspiediena regulācija Elektrolītu un šķidrums līdzsvars Asins pH līdzsvara regulācija	Sojas mērce, galda sāls; mazos daudzumos maizē, gaļā, pienā, dārzeņos
Magnijs	Kaulu veselība Cukura līmeņa kontrole asinīs Iekaisuma kontrole Energijas ražošana Nervu sistēmas un garastāvokļa līdzsvars	Pupas (melnās, baltās, sojas), indijas rieksti, tumšo lapu zaļumi (spināti, lapu bietes un citi), kvinoja, sēklas (ķirbju, sezama, saulespuķu)
Fosfors	Kaulu un zobu veselība Šūnu / audu augšana un atjaunošanās DNS, olbaltumvielu sintēze Energijas ražošana	Zivis, olas, gaļa, piens, mājputnu gaļa
Nātrijs	Asinsspiediena kontrole Asins tilpuma kontrole Elektrolītu un šķidruma līdzsvars Muskuļu un nervu darbība	Nātriju satur gandrīz visi pārtikas produkti. Termiski apstrādāti pārtikas produkti, īpaši gaļa, satur ārkārtīgi augstu nātrija līmeni, tāpēc no tiem jāizvairās vai jālieto ierobežotā daudzumā. Veids kā nodrošināt nātrija atbilstošu uzņemšanu ir pievienojot ēdienam augstas kvalitātes sāli.
Sērs	Šūnu struktūra Saistaudu veselība Iekaisuma un sāpju kontrole Insulīna ražošana Vielmaiņa Ādas, matu un nagu veselība	Pupiņas, olas, zivis, gaļa, piens, rieksti, mājputnu gaļa

Mikrouzturviela	Ieguvumi veselībai	Labākie uztura avoti
Hroms	Cukura līmeņa kontrole asinīs Kaulu veselība Smadzeņu veselība Gremošana Energijas ražošana Acu veselība un redze Sirds veselība Ādas veselība	Mieži, melnie pipari, brokoļi, zaļās pupiņas, romiešu salāti, auzas, tomāti
Varš	Antioksidantu aizsardzība Kaulu veselība Šūnu / audu augšana un atjaunošanās Holesterīna līdzsvars Energijas ražošana Nervu sistēmas veselība	Žāvētas aprikozes, sparģeļi, tumšā šokolāde, tumšo lapu zaļumi, lēcas, liellopu gaļas aknas, sēnes, rieksti, sēklas, garneles
Fluorīds	Kaulu un zobu veselība	Dzeramais ūdens, zivis, tēja
Jods	Šūnu enerģija Vielmaiņa Vairogdziedzera funkcija Vairogdziedzera hormonu ražošana	Menca, olas, govju piens, lasis, sardīnes, jūras kāposti, ķemmītes, garneles, zemenes, tuncis
Dzelzs	Energijas ražošana Imūnās sistēmas darbība Skābekļa transports Sarkano asins šūnu veidošanās Elpošana	Sparģeļi, pupas, Āzijas kāposts jeb pak čoi, ķimenes, tumšo lapu zaļumi (lapu kāposti, spināti, lapu bietes utt.), olas, puravi, lēcas, orgānu gaļa, pētersīļi, mājputni, sarkanā gaļa, gliemenes, kurkuma
Mangāns	Antioksidantu aizsardzība Cukura līmeņa kontrole asinīs Kaulu veidošanās un veselība Ādas, matu un nagu veselība	Pupiņas, kanēlis, krustnagliņas, tumšo lapu zaļumi (lapu kāposti, kāposti, spināti, lapu bietes utt.), auzas, ananāsi, brūnie rīsi, sēklas, kurkuma
Molibdēns	Asins plazmas veselība Fermentu ražošana Vielmaiņa	Mieži, pupas, lēcas, auzas, zirņi
Selēns	Antioksidantu aizsardzība DNS, olbaltumvielu sintēze Sirds veselība	Sparģeļi, liellopu gaļa, Brazīlijas rieksti, gliemenes, menca, sēnes, aknas, nieras, austeres, mājputni, lasis,

	Imūnās sistēmas darbība Reproduktīvā veselība Vairogdziedzera darbība	sardīnes, garneles, tofu, tuncis
Cinks	Imūnās sistēmas darbība Vīriešu reproduktīvā veselība Vielmaiņa Maņu orgānu veselība (garša, redze) Ādas veselība	Sparģeļi, pupiņas, liellopu, vistas un jēra gaļa, sēnes, austeres, ķemmītes, sēklas (ķirbju, sezama), garneles, spināti

Atsauces

- Chloride in diet. MedlinePlus Medical Encyclopedia. <https://medlineplus.gov/ency/article/002417.htm>.
- Micronutrient Information Center. Linus Pauling Institute. <http://lpi.oregonstate.edu/mic>. Published October 21, 2016. Sienkiewicz Sizer F, Whitney E. Nutrition Concepts & Controversies. 12th ed. Belmont, CA:Wadsworth Cengage Learning; 2011.
- TheWorld's Healthiest Foods..<http://www.whfoods.com/index.php>.