

ก 2981



เกลือแร่

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์

คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ

เกลื้อแร่ หมายถึง แร่หรือสารประกอบอินทรีย์ที่เป็นองค์ประกอบของอาหารส่วนที่เหลือ เป็นเจ้าหลังจากการเผาไหม้สารอินทรีย์ทั้งหมดในเนื้อเยื่อพืชและสัตว์ ร่างกายคนเราต้องการเกลื้อแร่แต่ละชนิดแตกต่างกัน ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ เกลื้อแร่หลัก เป็นเกลื้อแร่ที่ร่างกายต้องการปริมาณมาก และเกลื้อแร่ปริมาณน้อย เกลื้อแร่มีบทบาทและหน้าที่สำคัญในร่างกายหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของร่างกาย เป็นองค์ประกอบของเซลล์เนื้อเยื่อและเส้นประสาท เป็นองค์ประกอบของเอนไซม์ ฮอร์โมน และวิตามิน

นอกจากนี้เกลื้อแร่ยังทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อในทุกอวัยวะ จากความสำคัญและหน้าที่ดังกล่าวนี้ จะเห็นว่า เกลื้อแร่เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญยิ่งต่อร่างกาย ซึ่งร่างกายต้องได้รับอย่างเพียงพอ ร่างกายจึงจะเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่และแข็งแรง อาหารทั่วไปที่เป็นแหล่งของเกลื้อแร่ทั้งชนิดหลักและชนิดปริมาณน้อยแตกต่างกันออกไป แล้วแต่ชนิดของอาหาร ตัวอย่างเกลื้อแร่ที่มีความสำคัญต่อร่างกายประกอบด้วย แคลเซียม ฟอสฟอรัส ไอโอดีน เหล็ก แมกนีเซียม สังกะสี ทองแดง และโพแทสเซียม เป็นต้น.