

Dieta

Partea 5 - micromineralemente

Pornim de la dieta pentru o zi propusă în partea 1...

Mic dejun:

- 2 felii pâine (80 g) + unt (10 g)
- 1 ou fiert (50 g)
- roșii, castraveți, ardei (150 g - 75 g roșii, 50 g ardei, 25 g castraveți)
- salată de fructe (200 g - 100 g mere, 50 g mandarine, 50 g căpșune)

Gustare: 1 iaurt (100 g) cu fructe adăugate (100 g zmeură)

Prânz:

- ciorbă de legume (20 g ceapă, 15 g ardei, 30 g roșii, 25 g fasole verde, 60 g morcovi) + 10 ml ulei
- 1 felie pâine (40 g)
- cartofi natur (250 g) + 5 g unt + salată de varză (100 g) + somon la cuptor (100 g) + zeamă de lămâie + 10 ml ulei
- 100 g afine

Gustare: 1 portocală (100 g)

Cină: mămăligă (250 g) cu lapte (100 g)

...și rearanjăm alimentele într-un tabel pentru ușurința calculelor.

Aliment	Grame
Pâine	120 g
Cartofi fierți	250 g
Mămăligă	250 g
Mere	100 g
Mandarine	50 g
Portocale	100 g
Căpșune	50 g
Zmeură	100 g
Afine	100 g
Roșii	105 g
Ardei	65 g
Castraveți	25 g
Ceapă	20 g
Fasole verde	25 g
Morcovi	60 g
Salată de varză	100 g
Iaurt	100 g
Lapte	100 g
Somon	100 g
Ulei vegetal	20 ml
Unt	15 g
Ou	1 (50 g)

1. Calculul cantității de fier din dieta prezentată.

Aliment	Gramе	Fier mg (100 g aliment)	Fier mg (cantitatea din dietă)
Pâine	120 g	3,9	4,68
Cartofi fierți	250 g	0,35	0,875
Mămăligă	250 g	2,4	6
Mere	100 g	0,12	0,12
Mandarine	50 g	0,15	0,075
Portocale	100 g	0,1	0,1
Căpșune	50 g	0,41	0,205
Zmeură	100 g	0,69	0,69
Afine	100 g	0,28	0,28
Roșii	105 g	0,27	0,2835
Ardei	65 g	0,43	0,2795
Castraveți	25 g	0,28	0,07
Ceapă	20 g	0,21	0,042
Fasole verde	25 g	1,1	0,275
Morcovi	60 g	0,3	0,18
Salată de varză	100 g	0,59	0,59
Iaurt	100 g	0,12	0,12
Lapte	100 g	0,03	0,03
Somon	100 g	0,45	0,45
Ulei vegetal	20 ml	0	0
Unt	15 g	0,02	0,003
Ou	1 (50 g)	1,4	0,7

Fierul

- total dietă propusă: 16,048 mg
- necesar (aport recomandat): 16 mg/zi (22 ani, sex feminin)
- necesară, eventual, suplimentarea cu vegetale cu frunze, carne, tofu, etc.

Surse:

- ficat (miel, porc)
- carne roșie, pește, carne de pasăre
- pâine fortifiată
- produse din cereale (fortificate)
- linte, fasole, mazăre
- vegetale cu frunze
- tofu
- cartofi

Model de calcul: 100 g ou 1,4 mg fier
50 g ou x mg fier

$$x = (50 \times 1,4) / 100 = 0,7 \text{ mg fier (în cantitatea de ou consumată)}$$

2. Calculul cantității de seleniu din dieta prezentată.

Aliment	Gramе	Seleniu mcg (100 g aliment)	Seleniu mcg (cantitatea din dietă)
Pâine	120 g	29	34,8
Cartofi fierți	250 g	0,3	0,75
Mămăligă	250 g	15	37,5
Mere	100 g	0	0
Mandarine	50 g	0,1	0,05
Portocale	100 g	0,5	0,5
Căpșune	50 g	0,4	0,2
Zmeură	100 g	0,2	0,2
Afine	100 g	0,1	0,1
Roșii	105 g	0	0
Ardei	65 g	0,1	0,065
Castraveți	25 g	0,3	0,075
Ceapă	20 g	0,5	0,1
Fasole verde	25 g	1,1	0,275
Morcovi	60 g	0,6	0,36
Salată de varză	100 g	0,7	0,7
Iaurt	100 g	4	4
Lapte	100 g	3,7	3,7
Somon	100 g	38	38
Ulei vegetal	20 ml	0	0
Unt	15 g	1	0,15
Ou	1 (50 g)	34	17

Seleniul

- total dietă propusă: 138,5 mcg
- necesar (aport recomandat): 70 mcg/zi
- limita superioară tolerabilă: 300 mcg/zi

Surse:

- conținutul în seleniu al alimentelor de origine vegetală depinde de caracteristicile solului
- plantele se clasifică în acumulatoare de seleniu și non-acumulatoare de seleniu
- acumulatoare de seleniu: nucile de Brazilia, rapița, broccoli, varza, usturoiul, ceapa și prazul
- non-acumulatoare de seleniu: grâul, ovăzul, secara, orzul
- conținutul în seleniu al alimentelor de origine animală variază în funcție de alimentația animalelor

3. Calculați cantitatea de iod și zinc din dieta prezentată.

Aliment	Gramme
Pâine	120 g
Cartofi fierți	250 g
Mămăligă	250 g
Mere	100 g
Mandarine	50 g
Portocale	100 g
Căpșune	50 g
Zmeură	100 g
Afine	100 g
Roșii	105 g
Ardei	65 g
Castraveți	25 g
Ceapă	20 g
Fasole verde	25 g
Morcovi	60 g
Salată de varză	100 g
Iaurt	100 g
Lapte	100 g
Somon	100 g
Ulei vegetal	20 ml
Unt	15 g
Ou	1 (50 g)