

□□□□□□ □□□□□□

ખનીજ વક્રિસ અને આગળ વધ્યા મટે મ્હત્વ વપુથ્ ણ છે અને તેની સાથે જીવનની પશ્ચિમ યથિાને નયિમતિકથ્વા મ્હત્વ વના છે. તે શયીઅં તેજાબ્ના આઘઅને સંતુલતિકથ્વા નયિમતિકટે છે. તેમજ જાતુંજા હલનચ્લનને ઉત્તેજીતકથ્વા અને ઊજી જગ્તયા મેકલવા મટે જૂથી છે. સનાયુને નાના કથ્વા, કોષની અનત્ત વચના દટેક ભગમં પશ્ચિથ્વાની કષમત મટે અને થ્સના અભસિથ્વાને લગતુદબણ અને પાણીના સંતુલન મટે જૂથી છે.

ખોથક જેમં તેજાબ્ને બ્નાવત ખનીજો મુખ્ય ધૂપમં જેવા કે sulphur, phosphorus and chlorine બ્નાવે છે અને શયીઅં તેજાબ્ની પશ્ચિમ યથિા કટે છે. વશિષિટ ખાદ્ય પદાર્થે દુધ ચેસ, દાળ, મંસ અને ઇંડા છે. Sodium, potassium, magnesium, iron and calcium કષ્ણાચ્યુક તથખ બ્નાવે છે. ઘણા બ્ધ ફળો અને શાકભજી કષ્ણાચ્યુક તપશ્ચિમ યથિા બ્નાવે છે. મેટા ભગના ખનજો જો વધટે પશ્ચિમ યથિામં લેવામં આવે તે તેની અનચિ છનીચ અસથ વધટે પશ્ચિમ યથિામં પથિામં આવે છે. અતથિક કેલશચિમ મ્હત્વ થ્વડિના calculi અથ્વા hypercalcemia ની ઘથ્વા થયે છે. અતથિક લોટુ hemosiderosis અને પતિતશચને નુકશાન પહોચડે છે.

વધટે પડતે મત્તિ થમં કેટલાક ખનીજમં અસંતુલન પેદા કટે છે અને ઊજા ખનીજના વપથશને છુ કથ્વામં પથિામે છે, જયા કેટલીક ઝેથી પશ્ચિમ યથિા બ્ને છે. ખનીજનુ ઉગમ્સથન અને તેની તંપીનો પશ્ચિમ યથિા પડે છે

કેલશચિમ અને ફોસ્ફોરસ	દુધનુ જુથ
મંસ અને મછલીનુ જુથ	
લીલી પાંદડાવાળી શાકભજી	
ફળો અને ગથ્વાળુ ફળ	
અનાજ અને ઊજ	નચિ બ્ણ
osteomalacia	
Osteoporosis	
લોહીનુ નબ્ણી થેતગંઠાવુ	
દાત્તુ સમ્સચિા	
સોડચિમ	મેજ ઉપથ્નુ મેહુ
Baking Powder, Sodabica	
પશ્ચિમ યથિાના ખોથકો	
સાચ્વી થખનાથ	
મછલી	
દુધ. મ્હી	સનાયુમં મં ગોટલા ચ્વા
મનસકિ ગુંચ્વણો	
પશ્ચિમ યથિા. Electrolyte	
અસમ્તલા	
પોટેશચિમ	દુધનુ જુથ
મંસનુ જુથ	
ફળો અને શાકભજી	
ત્તી કાલ કોફી	પશ્ચિમ યથિા અને Electrolyte
અસમ્તલા	
કોશમ્ડળનુ ભંગી પડવુ	
આચ્થન	અવચવનુ મંસ
આખો અનાજનો દાણો	
સુકા ફળો	Hypochromic Microcytic
Anemia	