□□□□□□□ □□□□□

ખનીજ વકિાસ અને આગળ વધ્વા મટે મ્હત□વપુથ□ણ છે અને તેમી સાથેજીવનની પ□ થ્ક□ થયિા□ ને નયિમતિકથ્વા મ્હત□વના છે. તે શથીથ્મં તેજાબ્ના આધથ્ને સંતુલતિકથ્વા નયિમતિકથ્ે છે. તેમ્જ□ જાતુંના હલનચ્લનને ઉત□તેજીતકથ્વા અને બીજી જગ□ચા□ મેકલવા મટે જૂથ્થી છે. સ□ નાયુ□ ને નાના કથ્વા, કોષની અન□ત્થ્ત□ વચના દથ્ેક ભગમં પ□ થ્સથણની ક□ ષમ્ત મટે અને થ્સના અભ્સિથણને લગતુદબણ અને પાણીના સંતુલન મટે જૂથ્થી છે.

ખોથક જેમં તેજાબ્ને બ્નાવત ખનીજો મુખ□ચ થૂપમં જેવા કે sulphur, phosphorus and chlorine બ્નાવે છે અને શથીથ્મં તેજાબ્ની પ□ થ્ક□ થયિા□ કથ્ે છે. વશિષિ□ ટ ખાદ□ચ પદાથ□ થે દુધ ચીસ, દાળ, મંસ અને ઇંડા છે. Sodium, potassium, magnesium, iron and calcium ક□ ષાથ્યુક□ તથખ બ્નાવે છે. ઘણા બ્ધ ફળો અને શાકભજી ક□ ષાથ્યુક□ તપ□ થ્તકિ□ થયિા બ્નાવે છે. મેટા ભગના ખનજિો જો વધથ્ે પ□ થ્મણમં લેવામં આવે તે તેમી અનચ્ચિ□ છનીય અસથ વધથ્ે પ□ થ્મણમં પથણિામ્મં આવે છે. અતથ્કિ કેલ□ શયિમ્ મૂત્થ□ થ્પડિના calculi અથ્વા hypercalcemia ની ઘથણા થખે છે. અતથ્કિ લોઢુ hemosiderosis અને પતિ□ તશયને નુકશાન પહોચડે છે.

વધથ્ે પડતે મત□ થમં કેટલાક ખનીજમં અસંતુલન પેદા કથ્ે છે અને બીજા ખનીજના વપથશને □છુ કથ્વામં પથણિામે છે, જ□ચા કેટલીક ઝેથી પ□ થ્તકિ□ થયિા બ્ને છે. ખનીજનુ ઉગમ્સ□ થન અને તેમી ત્ંગીનો પ□ થ્ભવ પડે છે

□□□□□□	□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□□ □□□
કેલ□ શયિમ અને ફ□ સફોથ્સ	દુધ્નુ જુથ	
	મંસ અને મછલીનુ જુથ	
	લીલી પાંદડાવાળી શાકભજી	
	ફળી અને ગથ્વાળુ ફળ	
	અનાજ અને બીજ	નથિ□ બ્ળા
		osteomalacia
		Osteoporosis
		લોહીનુ નબ્ળી થીતે ગંઠાવુ
		દાતનુ સમ્સ□ચા□
સોડયિમ	મ્જ ઉપથ્નુ મેઠુ	
	Baking Powder,Sodabicab	
	પ□ થેટીનના ખોથકો	
	સાચ્વી થખનાથ	
	મછલી	
	દુધ. મ્ઘી	સ□ નાયુ□ મં ગોટલા થ્ડવા
		મનસકિ ગુંચ્વણો
		પ□ થ્વાહી. Electrolyte
		અસમ્તુલા
પોટેશયિમ	દુધ્નુ જુથ	
	મંસનુ જુથ	
	ફળો અને શાકભજી	
	ત્વ□ કાલ કોફી	પ□ થ્વાહી અને Electrolyte
		અસમ્તુલા
		કોશ્મંડળનુ ભંગી પડવુ
આયથ્ન	અવયવનુ મંસ	
	આખો અનાજનો દાણો	
	સુકા ફળો	Hypochromic Microcytic
		Anemia