

Vergelijking

van de gemiddelde hoeveelheid mineralen en sporenelementen

in zout en zee(blaas)wier

Nutriënt	Zout (1 gram)	Zeewier (1 gram)
Borium "B"	0.001	60.00 µg
Calcium "Ca"	4.10	20.00 mg
Chloride/Chlorine "Cl"	628.9	35.00 mg
Fosfor "P"	0.395	1.50 mg
Germanium "Ge"	0.001	390.00 µg
Goud "Au"	1.00	390.00 µg
Jodium "I"	100.00	675.00 µg
Kalium "K"	6.40	31.00 mg
Kobalt "Co"	2.00	5.40 µg
Koper "Cu"	1.00	0.20 µg
Magnesium "Mg"	31.20	7.00 mg
Mangaan "Mn"	3.00	30.00 µg
Molybdeen "Mo"	7.00	0.65 µg
Natrium "Na"	314.20	35.00 mg
Platinum "Pt"	4.00	0.0005 µg
Selenium "Se"	2.00	0.15 µg
Silicium "Si"	2.70	1.0 mg
Vanadium "V"	6.00	2.30 µg
IJzer "Fe"	284.00	575.00 µg
Zilver "Ag"	0.031	0.0005 µg
Zink "Zn"	1.00 µg	130.00 µg
Zwavel "S"	11.7	30.00 mg

Het overzicht is niet compleet maar het illustreert de samenstelling van mineralen en sporenelementen zoals deze in zout en zeewier voorkomen. Er zijn nog meer dan 60 andere sporenelementen aanwezig in zout, van bismuth en cerium tot tantalum en zirconium. De meesten hiervan werden pas in de jaren '70 geïdentificeerd en het belang ervan in menselijke voeding is nog niet bekend.

Natrium in zout is een separaat anorganisch element; in zeewier is dit een gechelateerd, oplosbaar, colloïdaal mineraal dat is gekoppeld aan proteïne ionen als een geïntegreerd deel van het levende organisme; een zuivere vorm van voeding.

Gedroogd zeewier bevat ook proteïne, koolhydraten, polysacchariden, vezels, vet en 12% vocht. Het gehalte aan antioxidanten is hoog.