

| ردیف | نام عنصر | درصد وزنی هر عنصر در بدن انسان | نقش و اهمیت عنصر منبع : WWW.LIVESCIENCE.COM ترجمه و تنظیم : GEOSCIENCE.BLOG.IR |
|------|----------|--------------------------------|--|
| ۱ | اکسیژن | ۶۵ | اکسیژن به همراه هیدروژن سازنده آب بدن هستند که مقدار آب ۶۰ درصد وزن ما تشکیل می دهد |
| ۲ | کربن | ۱۸ | هر ملکول زیستی در بدن شما کربن خواهد داشت , در فعالیت متابولیکی بدن نقش دارد |
| ۳ | هیدروژن | ۱۰ | اکسیژن به همراه هیدروژن سازنده آب بدن هستند که مقدار آب ۶۰ درصد وزن ما تشکیل می دهد |
| ۴ | نیتروژن | ۳ | آمینواسیدها و پروتئین ها را شکل می دهد , اجزاء اصلی اسید نوکلئیک های DNA و RNA |
| ۵ | کلسیم | ۱,۵ | تقریباً تمام کلسیم بدن در ساختن دندان و استخوانها مشارکت می کند البته در انقباض ماهیچه ها و نظم دهی پروتئین ها هم نقش دارد |
| ۶ | فسفر | ۱ | غالباً در استخوان یافت میشود , هرچند نباید نقش آن در ایجاد انرژی در سلولها بر اثر فعالیت شیمیایی را نادیده گرفت , در نوکلئیک اسیدها نیز یافت میشود |
| ۷ | پتاسیم | ۱/۲۵ | یک الکترولیت مهم می باشد در سیگنالهای الکتریکی اعصاب نقش دارد , به نظم دهی ضربان قلب کمک میکند, نام سلولها برای فعالیت به پتاسیم نیاز دارند |
| ۸ | گوگرد | ۱/۲۵ | در چندین آمینواسید مهم یافت شده که برای ساختن پروتئین ها لازم هستند |
| ۹ | سدیم | ۱/۱۵ | همانند پتاسیم , الکترولیت مهمی است و در عملکرد اعصاب تاثیر میگذارد در نظم دهی به مقداری آب در بدن نقش دارد |
| ۱۰ | کلر | ۱/۱۵ | به عنوان یک یون منفی در بدن نقش دارد , الکترولیتی است که در توازن اسید معده نقش دارد |
| ۱۱ | منیزیم | ۱/۰۵ | نقش مهمی را در ساختمان اسکلت و ماهیچه ها بازی می کند , حدود ۳۰۰ فعالیت متابولیکی به آن نیاز دارد |
| ۱۲ | آهن | ۱/۰۰۶ | یک عنصر کلیدی در متابولیسم بیشتر ارگانسیم های زنده است , در هموگلوبین یافت میشود |
| ۱۳ | فلور | ۱/۰۰۳۷ | در شکل گیراستخوانها و دندانها نقش دارد |
| ۱۴ | روی | ۱/۰۰۳۲ | در ساختمان پروتئین ها نقش دارد |
| ۱۵ | مس | ۱/۰۰۰۱ | به عنوان یک دهنده الکترون در بیشتر فعالیت های زیستی نقش دارد |
| ۱۶ | سلنیوم | ۱/۰۰۰۰۱۹ | برای برخی آنزیم ها لازم است و همچنین آنتی اکسیدها |
| ۱۷ | منگنز | ۱/۰۰۰۰۱۷ | برای آنزیم های بخصوصی نیاز است بویژه آنهایی که میتوکندری را محافظت میکنند |
| ۱۸ | ید | ۱/۰۰۰۰۱۶ | برای ساختن هورمون تیروئید لازم است |
| ۱۹ | مولیبدن | ۱/۰۰۰۰۱۳ | برای انتقال گوگرد به یک شکل قابل استفاده مهم است |
| ۲۰ | کروم | ۱/۰۰۰۰۰۲۴ | نظم دهنده سطح قند میباشد اما مکانیسم آن بخوبی شناخته نشده است |
| ۲۱ | کبالت | ۱/۰۰۰۰۰۲۱ | در ویتامین ب ۱۲ , باعث شکل گیری پروتئین و در نظم دهی DNA مهم است |