

# Elintärkeät metallit

- joita saadaan osana ravintoa

**Raskasmetallit**  
60 alkuainetta

W, Ag, Au, Ni, Sn, Pb, Hg, Fe, Zn, Cr, Cu, Mn

**Kevytmetallit**  
14 alkuainetta

Ca, Na, K, Mg, Ba, Ti, Cs, Be, Li, Al

$> 4,5\text{g/cm}^3 \geq$

Aineen haitallisuus riippuu kemiallisesta koostumuksesta yhdisteestä ja annoksesta

