

Elintärkeitä hivenaineita

Fe

Zn

Cu

Cr

Mn

Ca

Mg

Na

K

Ba

W

Ag

Raskasmetallit

60 kpl

Au

Ti

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

Kevytmetallit

14 kpl

Ni

Sn

Cd

Be

Cs

Pb

Hg

Al

Li

Metallin haitallisuus riippuu sen kemiallisesta muodosta, yhdisteestä ja annoksesta