

Alimentos que contêm cobre

As principais fontes de cobre para o ser humano são os alimentos. Claro está que, o conteúdo real de cobre varia muito segundo o tipo de alimento, as condições de desenvolvimento e o tipo de processamento utilizado. Geralmente, entre os alimentos mais ricos em cobre figuram os produtos marinhos (especialmente os frutos do mar tais como as ostras, lulas e siris, que concentram o cobre da água de mar ao se alimentarem mediante filtração), as carnes orgânicas (como o fígado, rins), grãos inteiros, amendoim, nozes, amêndoas, sementes de girassol, passas, legumes (feijão, grãos-de-bico e lentilhas) e o chocolate, já que o pó do cacau contém 36,4 mg de cobre por quilograma.

Outras fontes alimentícias que contêm cobre incluem as batatas, ervilhas, carnes vermelhas, cogumelos, algumas verduras escuras e algumas frutas (como os cocos, pêssegos, papaias e maçãs).

O chá, o arroz e o frango têm um conteúdo relativamente baixo de cobre, mas provêm uma quantidade razoável de cobre ao corpo porque se consomem em grandes quantidades.

Os cereais para o café da manhã são fontes importantes de cobre, embora estranha vez se acrescenta suplemento deste metal, enquanto que a fortificação com ferro e zinco é muito pouco comum. Uma ingestão excessiva destes outros nutrientes, ferro e zinco, pode esgotar o cobre requerido no corpo, por isso é importante assegurar uma dieta balanceada que inclua alimentos ricos em cobre.

Os corn flakes são os que têm menos cobre: como regra geral, o cobre nos cereais parece estar em relação direta com a quantidade de fibra crua. Os laticínios têm baixo conteúdo de cobre, mas a bio disponibilidade no leite materno é alta para os lactantes, em todas as espécies.

Alimento	Conteúdo Médio de Cobre [mg/kg]⁷
Carne bovina	1,1
Carne de cordeiro	1,6
Fígado bovino	39
Rim bovino	3,7
Maçãs	0,25
Bananas	0,95
Batatas	0,96
Cenouras	0,61
Alface	0,72
Bacalhau	0,19
Farinha	1,5
Cacau em pó	36,4
Leite de vaca	0,06

O chocolate amargo e outros produtos feitos a base de chocolate são os maiores contribuintes de cobre na dieta diária. O chocolate amargo contém consideravelmente mais cobre do que o que é preparado com leite. Uma barra de chocolate amargo de 85 gramas pode conter 0,75 miligramas de cobre, quantidade superior à dose diária recomendada para os meninos, adolescentes e adultos. Pelo contrário, uma barra de chocolate com leite do mesmo peso, pode conter 0,18 miligramas de cobre, o que equivale a 20% da dose diária recomendada para adolescentes e adultos. 