

Вологодская государственная  
молочнохозяйственная академия  
им Н. В. Верещагина  
Факультет Ветеринарной  
медицины и биотехнологий

Работу выполнил: студент 1 курса  
группы №713  
Егулемов Максим  
Преподаватель: Полянская Ирина  
Сергеевна

# Законы полноценного питания

## БИОЭЛЕМЕНТ КРЕМНИЙ

16.12.2019



# Кремнезём

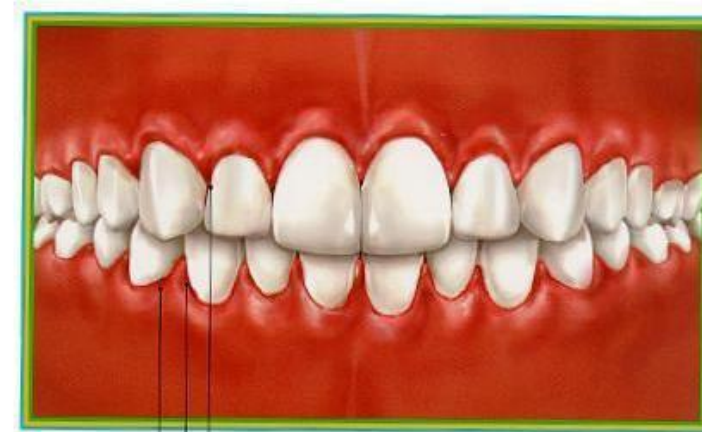
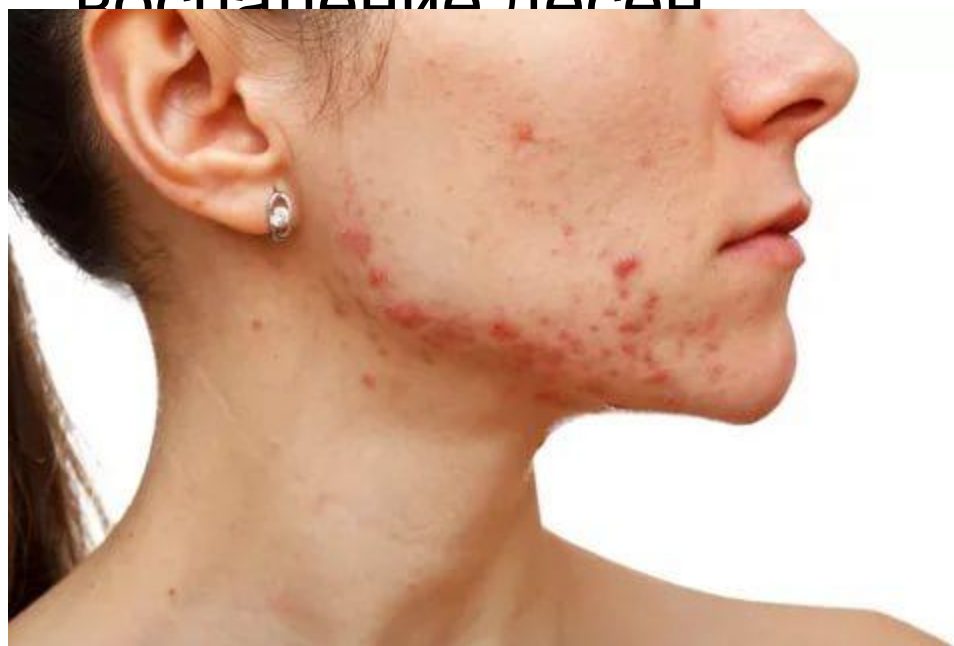
- Кремниевая кислота присутствует во многих наших органах. Больше всего её содержится в молодой ткани и эпидермисе. В крови количество кремнезёма весьма незначительно.



- Однако когда его содержание уменьшается мы начинаем “чувствовать старость”, реагируем на изменение погоды, ухудшается наше психическое состояние, настроение, волосы становятся тонкими и ломкими, может начаться облысение, кожа теряет эластичность, ногти ломаются, часто возникают кровоподтёки, воспаления, пролежни, герпес, перхоть, грибковые заболевания, дают о себе знать застарелые раны.



- Известны случаи, когда угревая сыпь, которую безуспешно лечили разными способами в течение 10 лет, излечивалась за несколько недель после приёма внутрь двуокиси кремния. Некоторым стоматологам-практикам удавалось с помощью кремнезёма за несколько дней излечить язвенное воспаление дёсен

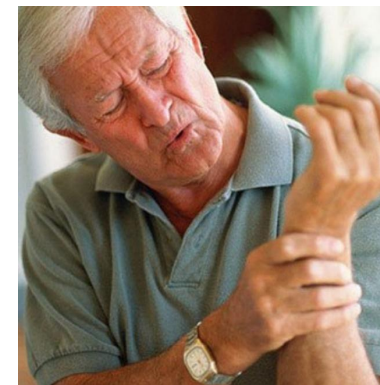


покраснение  
отек  
кровоточивость





- Кремнезём является составной частью соединительной ткани.
- Хорошо действует кремний на капилляры, уменьшая их проницаемость и предупреждая появление хрупкости (синяки). С возрастом содержание этого микроэлемента в организме уменьшается. Ломкость костей в пожилом возрасте объясняется дефицитом не только кальция, но и кремнезёма. Кремний способствует росту: помогает “строить” кости независимо от витамина D.



Как показали исследования, подопытные животные, которым давали по 50 мг кремния на каждые 100 г пищи, росли значительно быстрее тех, которые этого микроэлемента не получали. Но синтетические препараты кремния по эффективности действия не идут ни в какое сравнение с кремнезёмом, находящимся в растениях.

<b>Репа</b>  90 мг.	<b>Топинамбур</b>  80 мг.	<b>Свекла</b>  80 мг.	<b>Капуста белокоч.</b>  55 мг.
<b>Картофель</b>  50 мг.	<b>Огурцы</b>  50 мг.	<b>Шпинат</b>  42 мг.	<b>Редис</b>  30 мг.
<b>Петрушка</b>  30 мг.	<b>Сельдерей</b>  29 мг.	<b>Морковь</b>  25 мг.	<b>Перец сладкий</b>  22 мг.



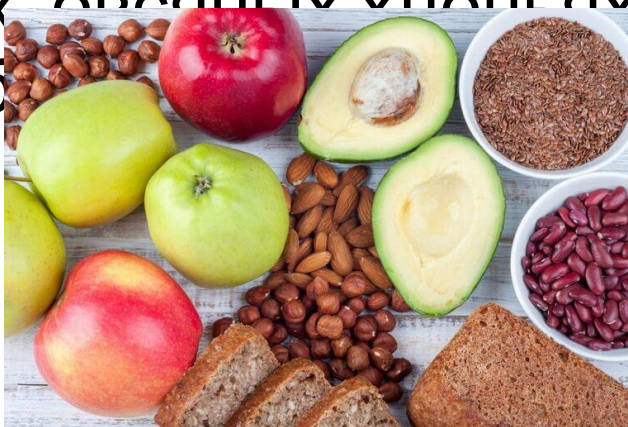
# Сколько кремнезёма нам нужно?

- К сожалению, до сих пор на этот вопрос нет авторитетного ответа, поскольку все анализы проводят в стеклянной посуде, которая содержит кремний.



# Источники кремния

- Больше всего кремния содержится в следующих травах: хвоще – 60% кремнезёма, из которых только 1-1,5% в растворимой форме; примерно по 0,25% этого микроэлемента содержат пикульник, горец птичий, пырей, крапива и мать и мачеха.
- Кремний находят также в растительных продуктах, богатых целлюлозой: отрубях, овсяных хлопьях, муке грубого помола, чёрном хлебе





По данным биохимика из Варшавского университета Я. Янчарского, кремний составляет около 0,01% нашего тела. Но в основном он сконцентрирован в щитовидной железе (310 мг/%), затем – в надпочечниках (250%), гипофизе (81,4%), лёгких (40-80 мг/%), в мышцах (2-8 мг/%), в крови (0,1-0,9 мг). Для правильного обмена веществ необходимо сочетание кремния с кальцием и магнием.

# Основные пищевые источники кремния:

- Сельдерей, листья одуванчика, лук порей, кислое молоко, редис, семена подсолнуха, помидоры, репа, травы – полевой хвощ, собачник аптечный, медуница.
- Следует делать сборы из этих трав, заваривать, настаивая их на медленном огне, и пить такие “чаи” по 2-3 стакана в день.
- Гоголан М. Законы полноценного питания. М.: АСТ. -2009. – 575 с.