

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

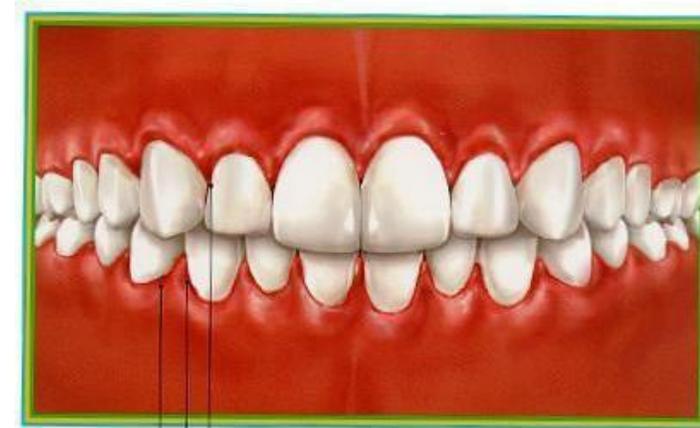
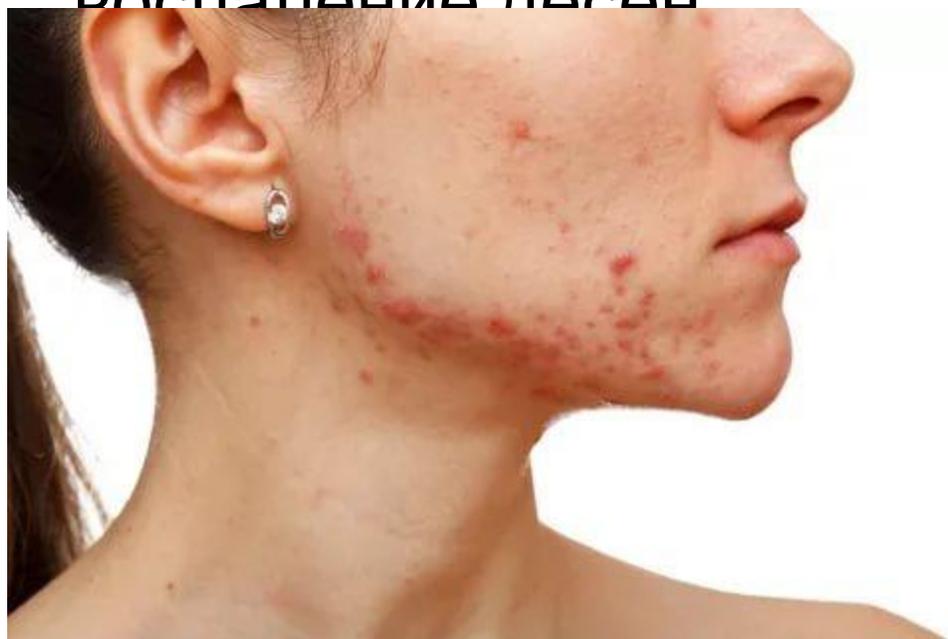
- Кремниевая кислота присутствует во многих наших органах. Больше всего её содержится в молодой ткани и эпидермисе. В крови количество кремнезёма весьма незначительно.



- 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.



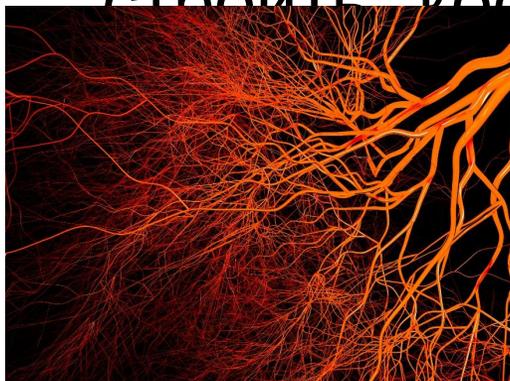
- Известны случаи, когда угревая сыпь, которую безуспешно лечили разными способами в течение 10 лет, излечивалась за несколько недель после приёма внутрь двуокиси кремния. Некоторым стоматологам-практикам удавалось с помощью кремнезёма за несколько дней излечить язвенное воспаление дёсен



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 не зависимо 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.

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