



РОЛЬ БОРА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

СОДЕРЖАНИЕ БОРА В ОРГАНИЗМЕ

Взрослого человека составляет около 20 мг. Наибольшая концентрация находится в **костной ткани, селезёнке и щитовидной железе.**

Суточная норма макроэлемента составляет 1-3 мг. Мужчинам требуется 0,6-1,5 мг, женщинам – 1-2 мг. Проблемы могут возникать при получении меньше 0,2 мг и больше 4 грамм. Максимальная доза – 13 мг.

Мёд Морепродукты

Сидр, пиво,
вино*

Чернослив Соя

Брокколи Помидор

Изюм Вишня

Виноград Финики

Рис Мука

Репчатый лук Авокадо

Продукты питания богатые бором (В)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Абрикос



1050 мкг

Гречка



730 мкг

Горох



670 мкг

Чечевица



610 мкг

Фасоль



490 мкг

Ячневая крупа



290 мкг

Свекла



280 мкг

Овсянка



274 мкг

Кукуруза



270 мкг

Яблоко



245 мкг

Капуста
белокачанная



200 мкг

Морковь



200 мкг

Лимон



175 мкг

Баклажан



100 мкг

Киви



100 мкг

*При условии изготовления по традиционным рецептам из натуральных продуктов

Есть некоторые вещества, взаимодействие бора с которыми может привести к неожиданным последствиям. Так, например, бор замедляет усвоение витамина С, аминокислот, содержащих серу и медь. И, наоборот, способен усилить действие алкоголя и антибиотиков.

Воздействие на организм человека

- Систематизирует структуру костей и суставов
- Участвует в построении клеточных мембран, костных тканей (а также в их метаболизме)
- Улучшает обмен таких элементов, как фтор, цинк, фосфор, кальций и магний и витамин D
- Регулирует деятельность гормона паращитовидной железы;
- Влияет на преобразование витамина D в оптимальную форму для усвоения;
- Нормализует производство нуклеиновых кислот;
- Стимулирует синтез белков
- Обширно влияет на различные аспекты ЦНС, улучшает работу мозга
- Способствует росту мышц;
- Профилактика заболеваний позвоночника;
- Стабилизирует состояние организма во время климакса;
- Участвует в выработке ферментов и регулирует их активность;
- Повышает уровень эстрогена и тестостерона;
- Регулирует обмен жиров и углеводов, ряда гормонов и витаминов
- Снижает уровень образования камней в почках за счет уменьшения солей щавелевой кислоты в моче;
- Усиливает действие инсулина.
- Повышает уровень сахара в крови
- Способен снимать воспаления и уменьшать опухоли

Недостаток бора

- **Основные причины: проблемы с метаболизмом или питанием.**

Симптомы:

- Остеопороз (слоение ногтей, сечение волос, боль в костях и суставах, крошение зубов)
- Заторможенность
- Рассеянность
- Сонливость

Последствия:

- мочекаменная болезнь
- гиперхромная анемия
- тромбоцитопения
- задержка роста
- снижение иммунитета
- изменения состава крови
- гормональный дисбаланс
- сложное заживление ран, травм и переломов
- предрасположенность к развитию сахарного диабета

Избыток бора

- **Основные причины:** приём богатых бором лекарств, техногенные катастрофы, вода с токсичным бором.
- Малейшее вдыхание при **умеренном загрязнении** бора вызывает **раздражение глаз и слизистых**. При **сильном** загрязнении начнутся **серьёзные проблемы с легкими**.
- **Контакт с кожей не опасен**. При сильной концентрации достаточно убрать токсин и раздражение пройдет. Ткани не мутируют. Не является канцерогеном.

Интоксикацию бором подразделяют на острую и хроническую.

Симптомы острой интоксикации

- Расстройства ЖКТ: тошнота, рвота, диарея
- Воспалительные поражения кожи – дерматит;
- Кома.

Симптомы хронического отравления

- | | |
|--|-----------------------------|
| ■ Расстройства ЖКТ: тошнота, рвота, диарея | ■ Дегидратация организма |
| ■ Отсутствие аппетита, | ■ Полиморфная сухая эритема |
| ■ Проблемы с половой активностью и психикой, | ■ Выпадение волос |