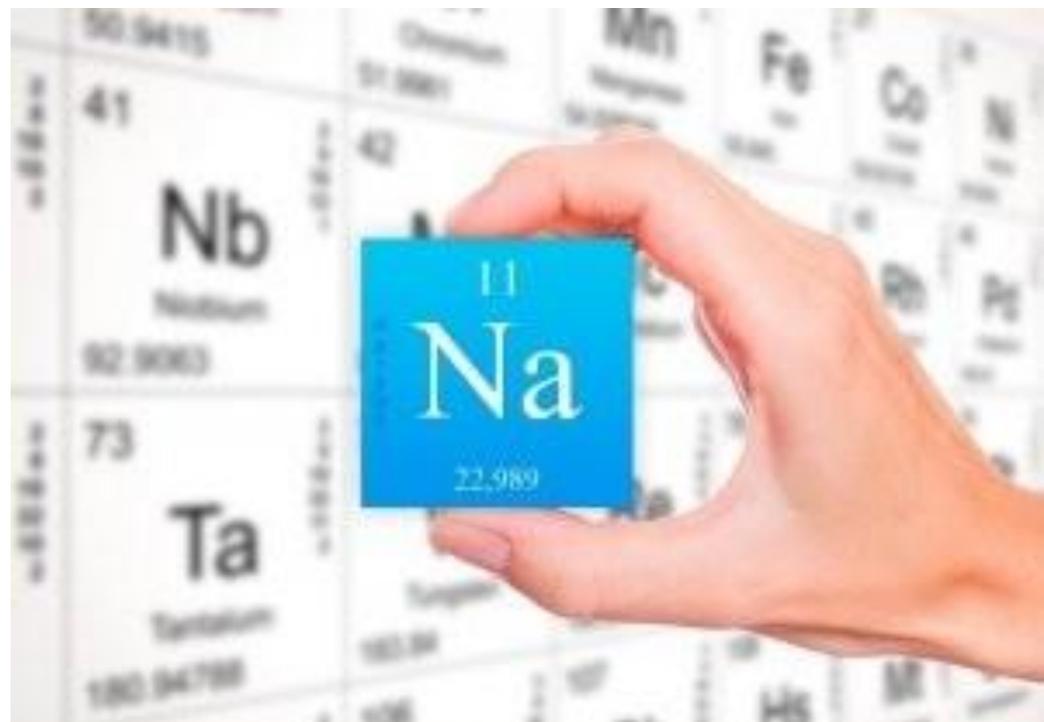
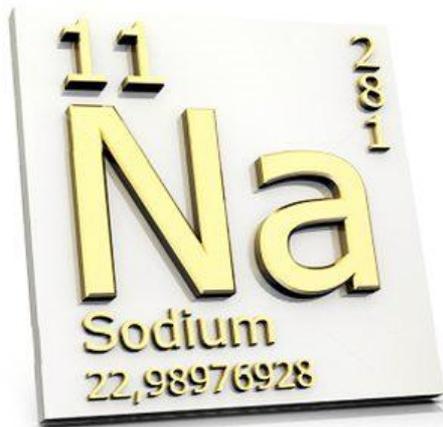


Натрий

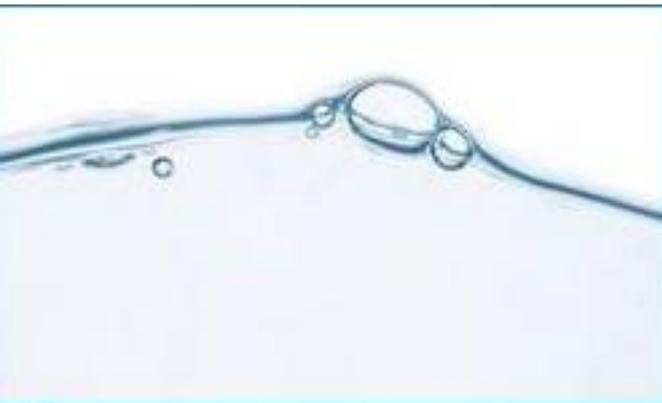


Роль натрия в организме



Натрий в теле человека

- Содержание натрия в теле человека 70-100г
- Суточная норма 500-550мг



Внеклеточные
жидкости – около
50%



Кости и
хрящи – 40%



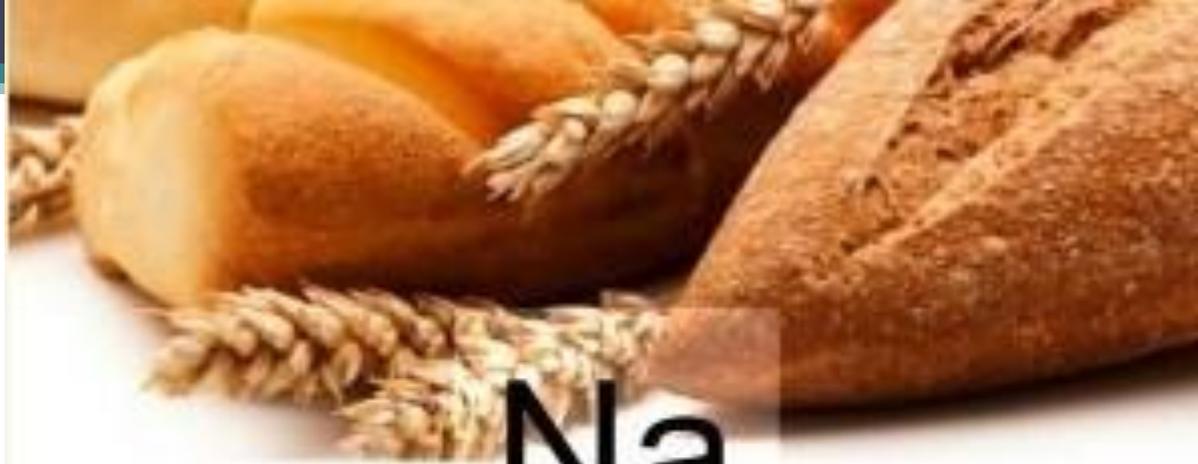
Внутри клеток – 10%

Функции

- обеспечивает транспортировку веществ через клеточную мембрану;
- регулирует водный баланс в организме;
- поддерживает кислотно-щелочное равновесие;
- поддерживает осмотическое давление в крови;
- входит в состав желудочного сока и других пищеварительных соков;
- участвует в обмене веществ.



 [асиенда.ру](http://asien.ru)



Na



Причины недостатка натрия в организме

- неправильное питание
- инфекционные заболевания
- обширные ожоги
- заболевания надпочечников
- заболевания тонкого кишечника
- длительный прием кортикостероидов
- обезвоживание

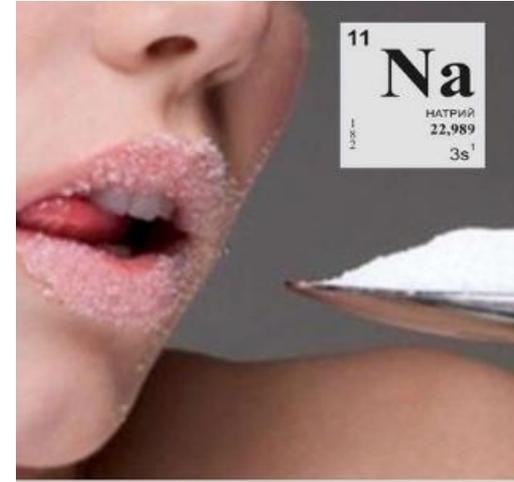
Недостаток натрия в организме



Хронический недостаток натрия:

- Нарушения работы почек – уменьшения количества мочи, увеличения в ней количества азота, мочевины и других веществ;
- Нарушения работы пищеварительного тракта – при гипонатриемии у больного может быть постоянная тошнота, отсутствие аппетита и ухудшение переваривания;
- Нарушения работы сердечно-сосудистой системы – тахикардия, понижение артериального давления, вплоть до коллапса;
- Нарушения работы нервно-психической системы – обмороки, спутанность сознания и галлюцинации.
- Резкое снижение концентрации натрия в крови может стать причиной развития комы и привести к смерти больного.

Избыток натрия



- При повышении концентрации натрия в организме человек испытывает сильную жажду, у него увеличивается потоотделение, может возникнуть нервное перевозбуждение или апатия.
- У детей избыток натрия проявляется повышенной возбудимостью, гиперрактивностью и агрессивностью.
- Длительное повышение концентрации натрия приводит к возникновению отеков, нарушению работы сердца, развитию сахарного диабета и патологии нервной системы.

Продукты питания богатые натрием (Na)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Морская капуста



520 мг

Мидия



290 мг

Лобстер (омар)



280 мг

Осьминог



230 мг

Камбала



200 мг

Анчоусы



160 мг

Креветка



150 мг

Сардина



140 мг

Корюшка



135 мг

Яйцо



134 мг

Краб



120 мг

Рак



речной 120 мг, морак. 380 мг

Кальмар



110 мг

Осетр



100 мг

Луфарь



100 мг

11

Na

НАТРИЙ

22,989

3s¹

1
R
2