

Нужны ли минеральные соли?

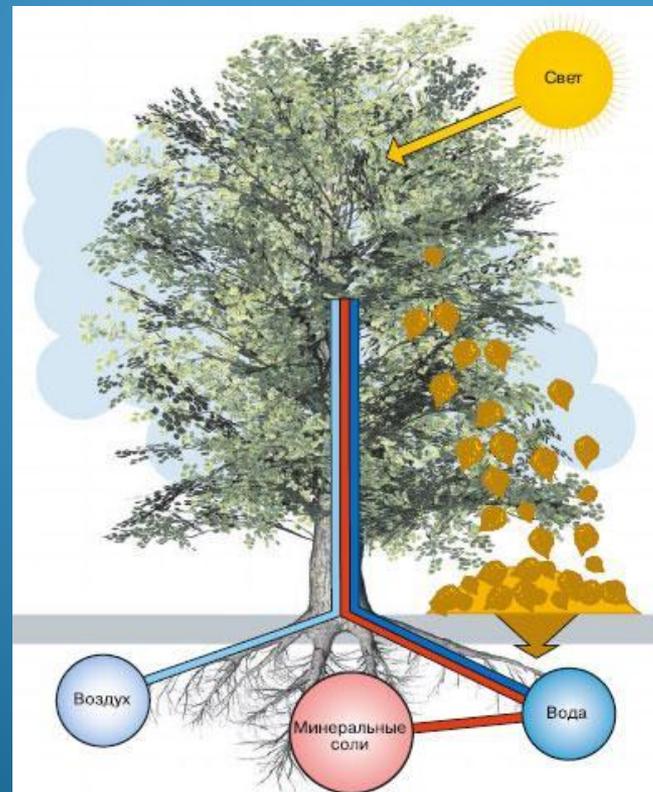


Значение минеральных солей для человека:

Возможные нарушения в организме при недостатке солей	Минеральные соль при данном нарушении	Продукты, содержащие необходимые соли
Малокровие	Соли железа	Яблоки, абрикосы...
Разрушение зубов...	Соли кальция	Молоко, рыба, овощи...
Ухудшение работы кишечника	Соли магния	Горох, сухофрукты...

Как поступают минеральные соли в растения?

- В растворенном виде минеральные соли поступают в растения. Их всасывает корень.



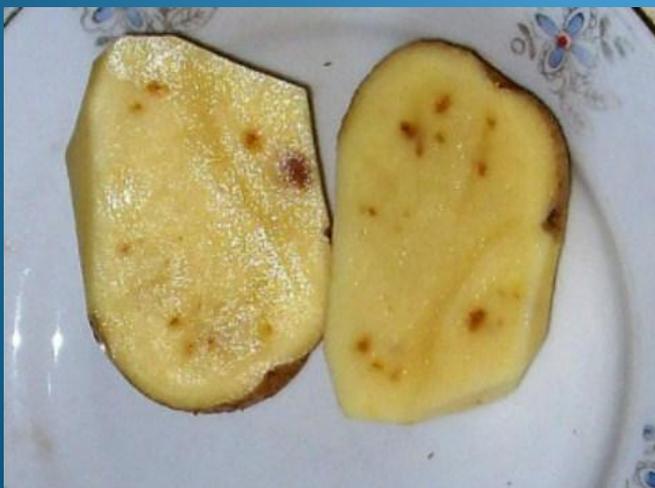
Как поступают минеральные соли в организм человека и животных?

- Человек и животные получают минеральные соли с пищей и водой.



Всегда ли полезны минеральные соли для животных и человека?

- Не все вещества, поступающие в организм вместе с пищей полезны для животных и человека.
- Опасными для здоровья человека и животных являются **НИТРАТЫ**.



В свекле и моркови больше нитратов в верхней части корнеплода, а в моркови также и в его сердцевине; в капусте — в кочерыжке, в толстых черешках и в верхних листьях .

Корнеплод свеклы Корнеплод моркови

Кочан капусты

PP14W

The complex block contains a text box at the top explaining nitrate distribution in beets, carrots, and cabbage. Below it is a diagram showing three types of vegetables: a beet root, a carrot, and a cabbage head. Yellow vertical bars of varying lengths are drawn on each to indicate the concentration of nitrates. The beet root has a long bar at the top and a shorter one at the bottom. The carrot has a long bar at the top and a shorter one in the center. The cabbage head has a long bar at the top and a shorter one in the middle. To the right of the diagram is a small cartoon onion character with a smiling face. Further right is a photograph of a person's hand holding a fork over a bowl of fresh salad. At the bottom right of the block, the text 'PP14W' is visible.

Нитраты

- **Нитраты**– соли азота (азотной кислоты).
Нитраты хорошо растворяются в воде.
- Полезно знать, как распределяются **нитраты** в овощах: у **свеклы** нитраты концентрируются в **верхней части**, у **моркови**– в **центральной части**, а у **капусты** в **кочерыжке**.
- Оказавшись в организме человека вместе с продуктами, **нитраты** могут нарушить его нормальную работу.

Подведем итоги:

- Растения добывают минеральные соли из почвы. Человек и животные получают их с пищей и водой.
- При нормальном питании организм получает достаточное количество минеральных солей. Только поваренную соль необходимо добавлять в пищу!
- Что бы нитраты не попадали в организм с пищей нужно их замочить в воде(нитраты в ней хорошо растворяются).