

Нужны ли минеральные соли?

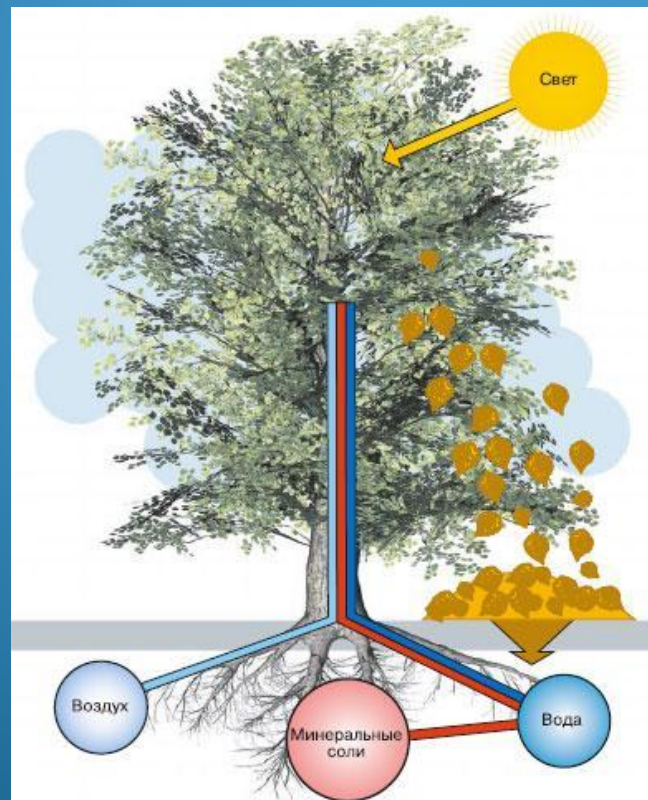


Значение минеральных солей для человека:

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

A photograph of a hand holding a silver fork over a plate of fresh salad. The salad includes lettuce, tomatoes, onions, and other vegetables. The background is slightly blurred, showing a white bowl.

PP4W

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).