

Обмін води і мінеральних



Заполярник

Обмін води в організмі

1л води містять
харчові
продукти



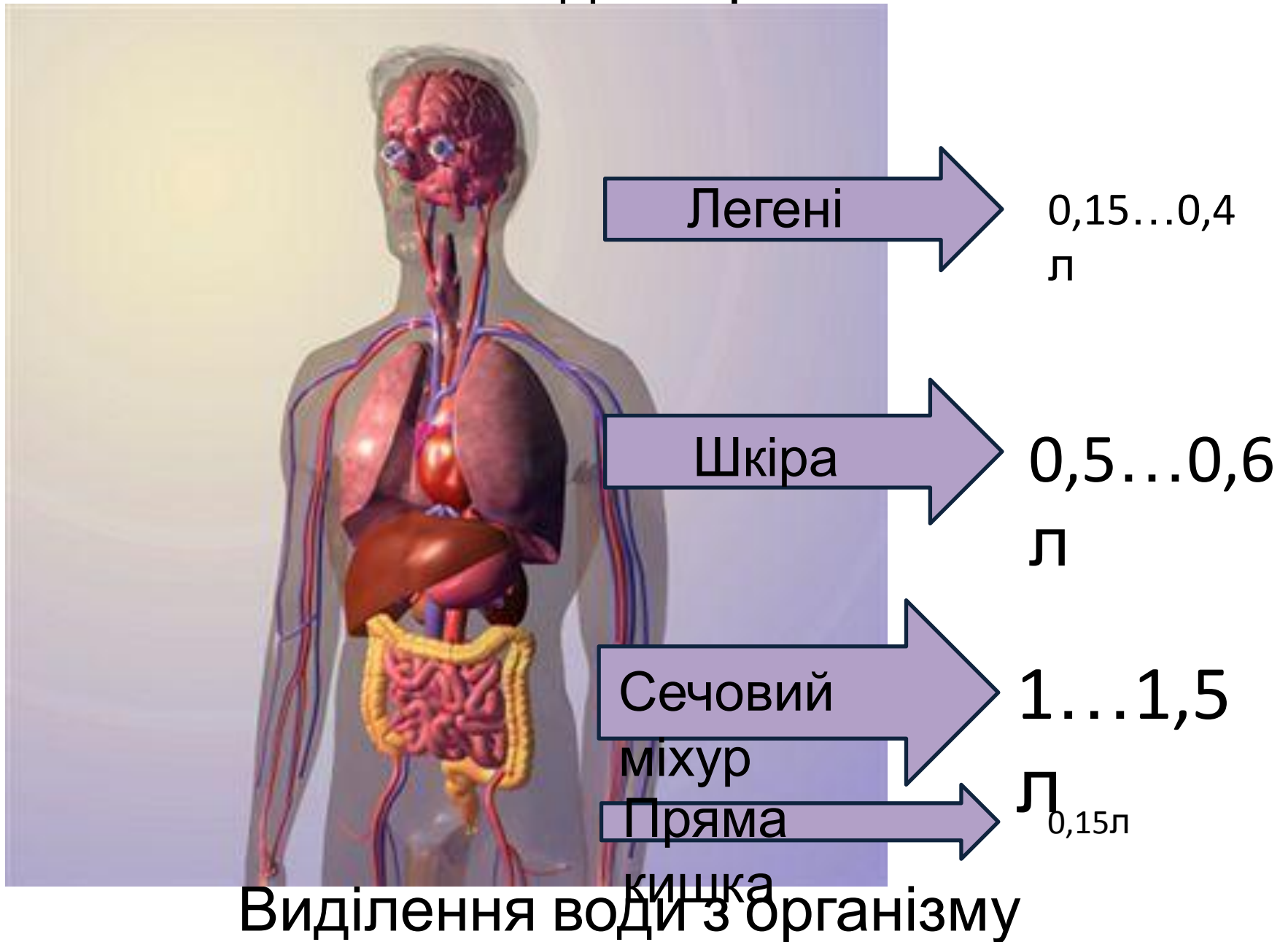
1,2...1,5л
води
просто



+ 0,3л метаболічної
води

Надходження води в організм (2,5л)

Обмін води в організмі



Виділення води з організму

Обмін води в організмі



Кількість уживаної води визначається умовами і способом
ЖИТТЯ

Обмін води в організмі



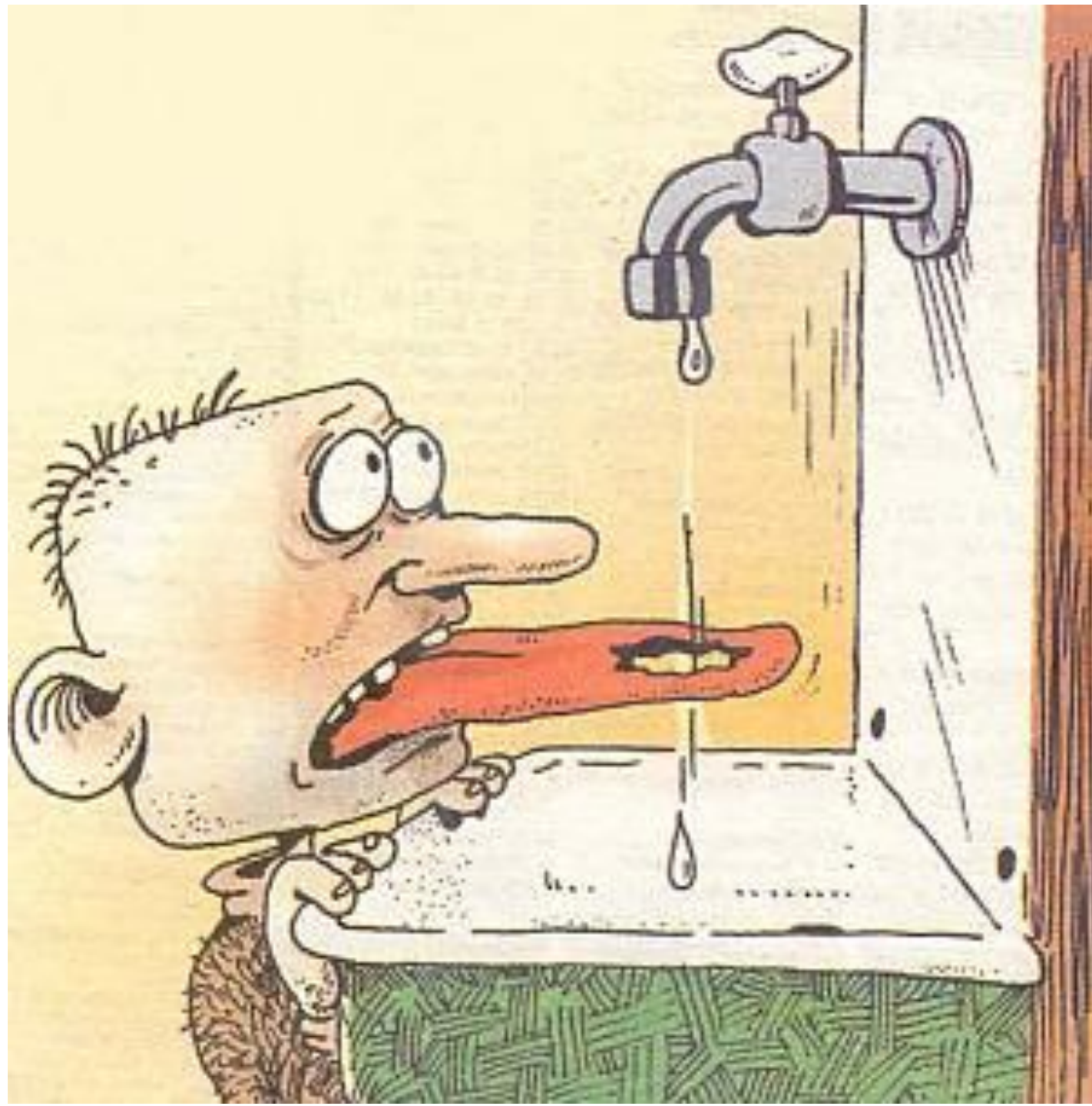
Якість води суттєво впливає на здоров'я

Обмін води в організмі



Водопровідна вода в Україні непридатна для

ПИТЬЯ



Обмін води в організмі



Але і кринична вода далека від ідеалу

Марія
Гриначенко





Josef Bruckner
Wolskany
1854



Обмін води в організмі



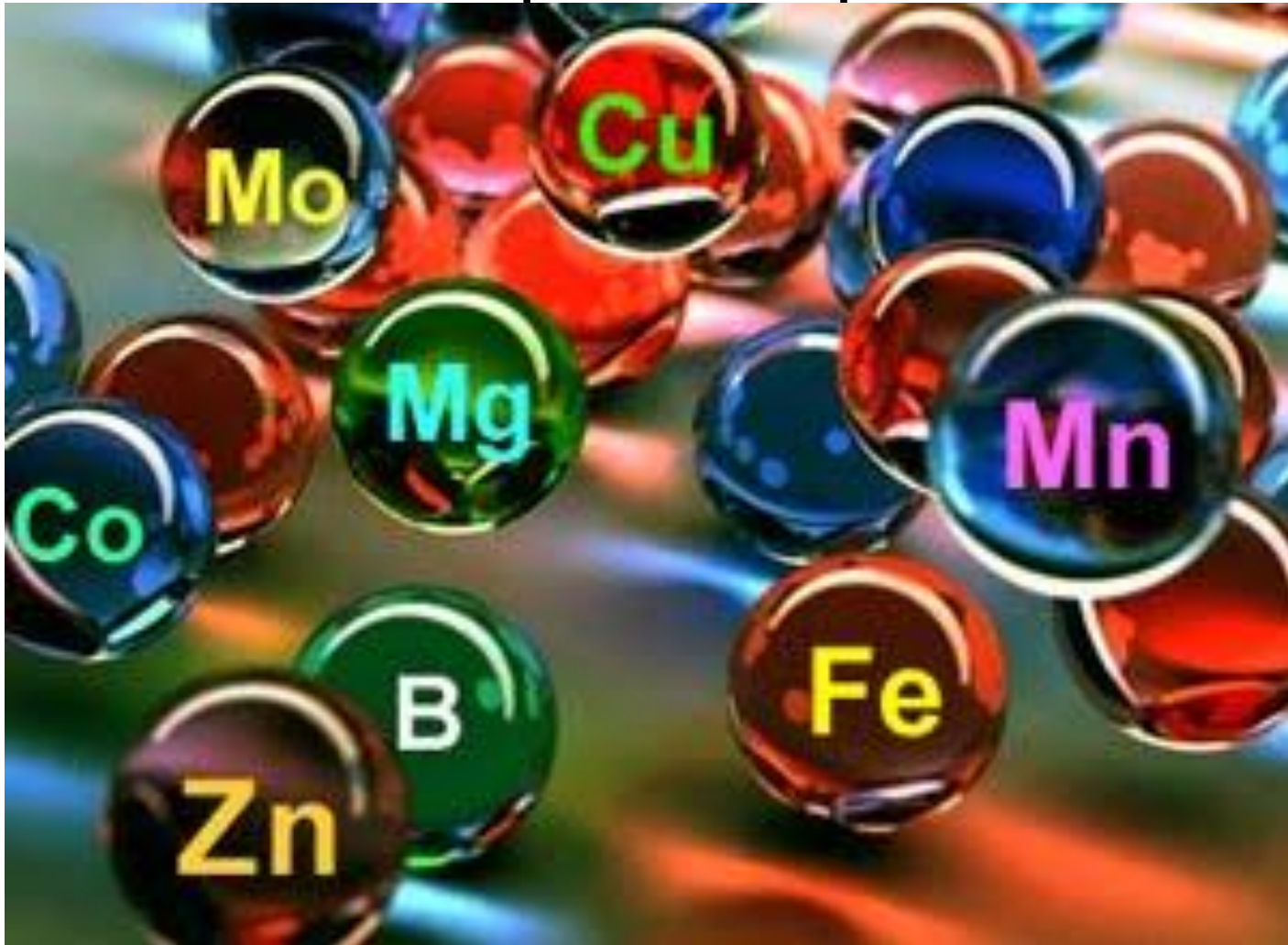
Фільтри для води

Обмін води в організмі



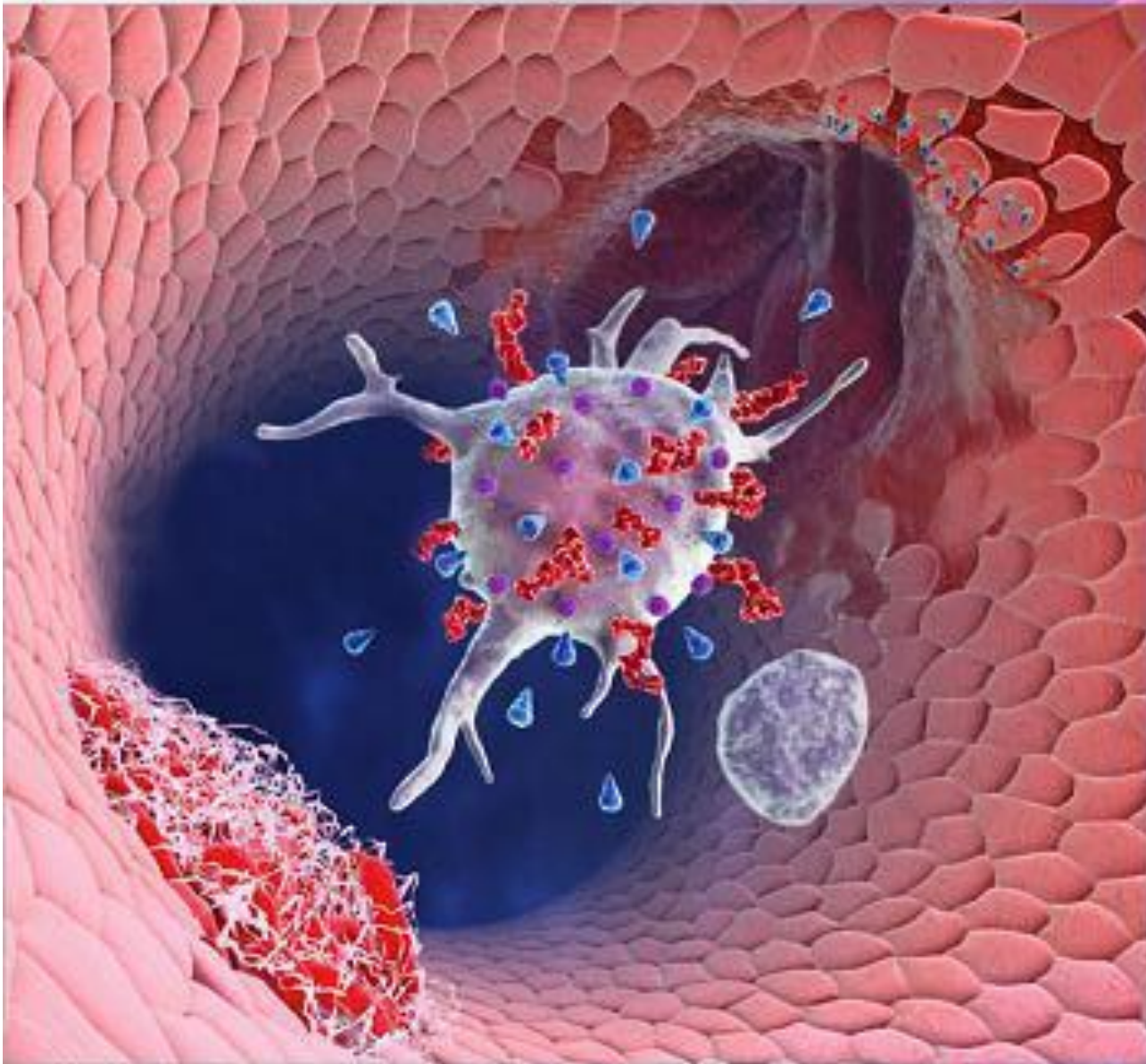
Не пийте воду із неперевіраних джерел

Обмін мінеральних речовин



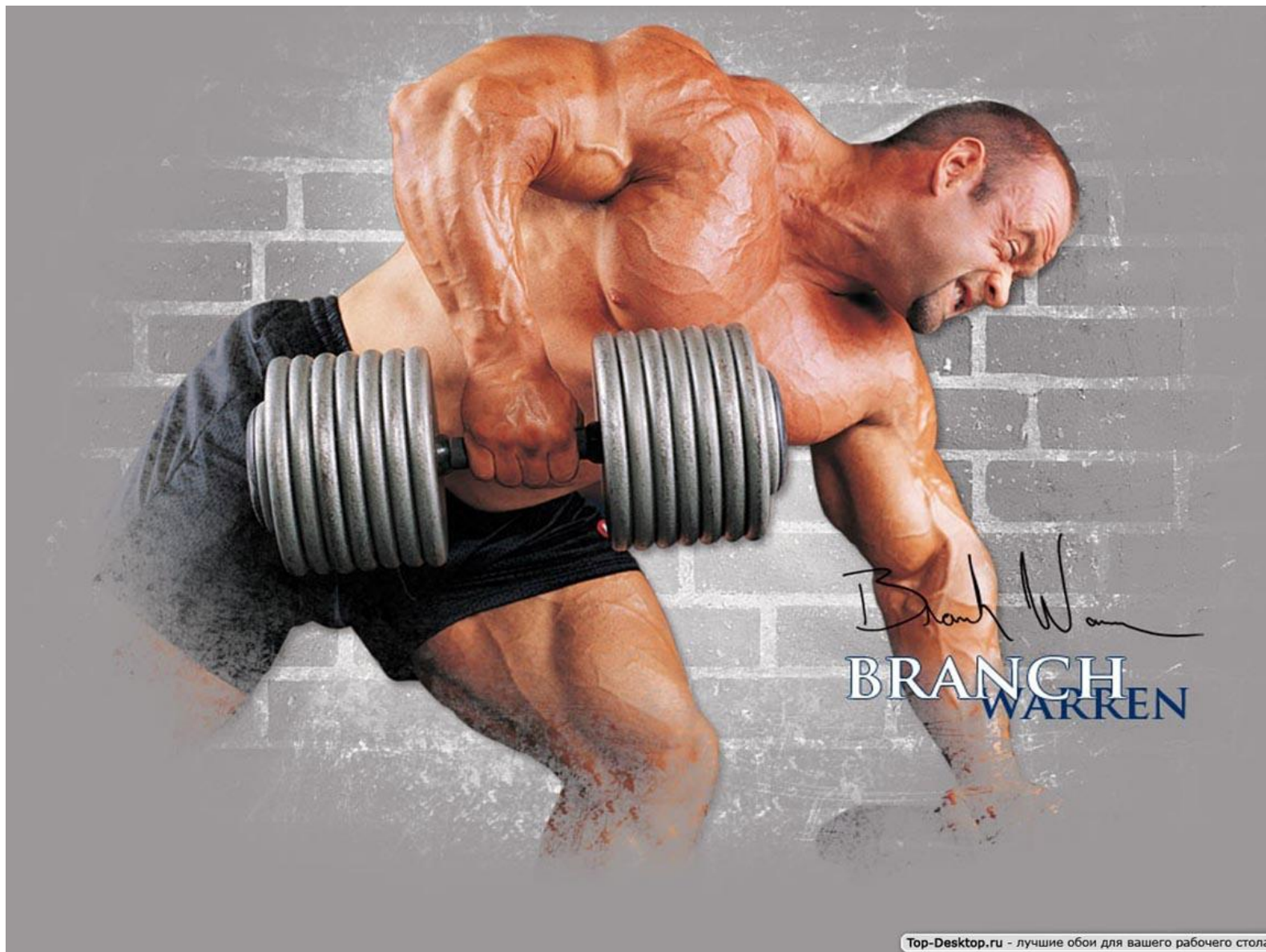
Макроелементи надходять у значній кількості
Мікроелементи надходять у мізерній кількості,
але теж дуже важливі

Обмін мінеральних речовин



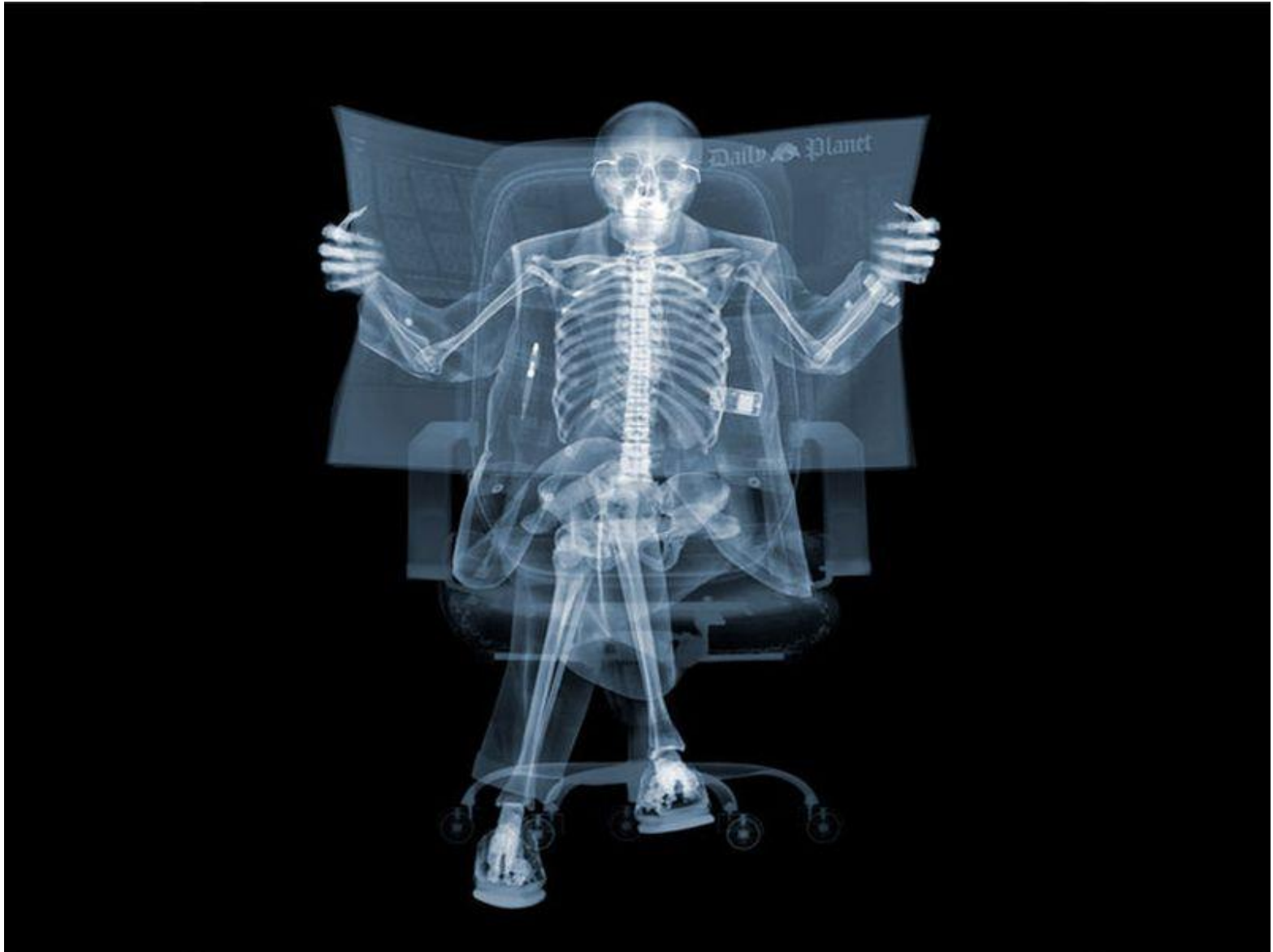
Солі Са: зсідання крові

Обмін мінеральних речовин



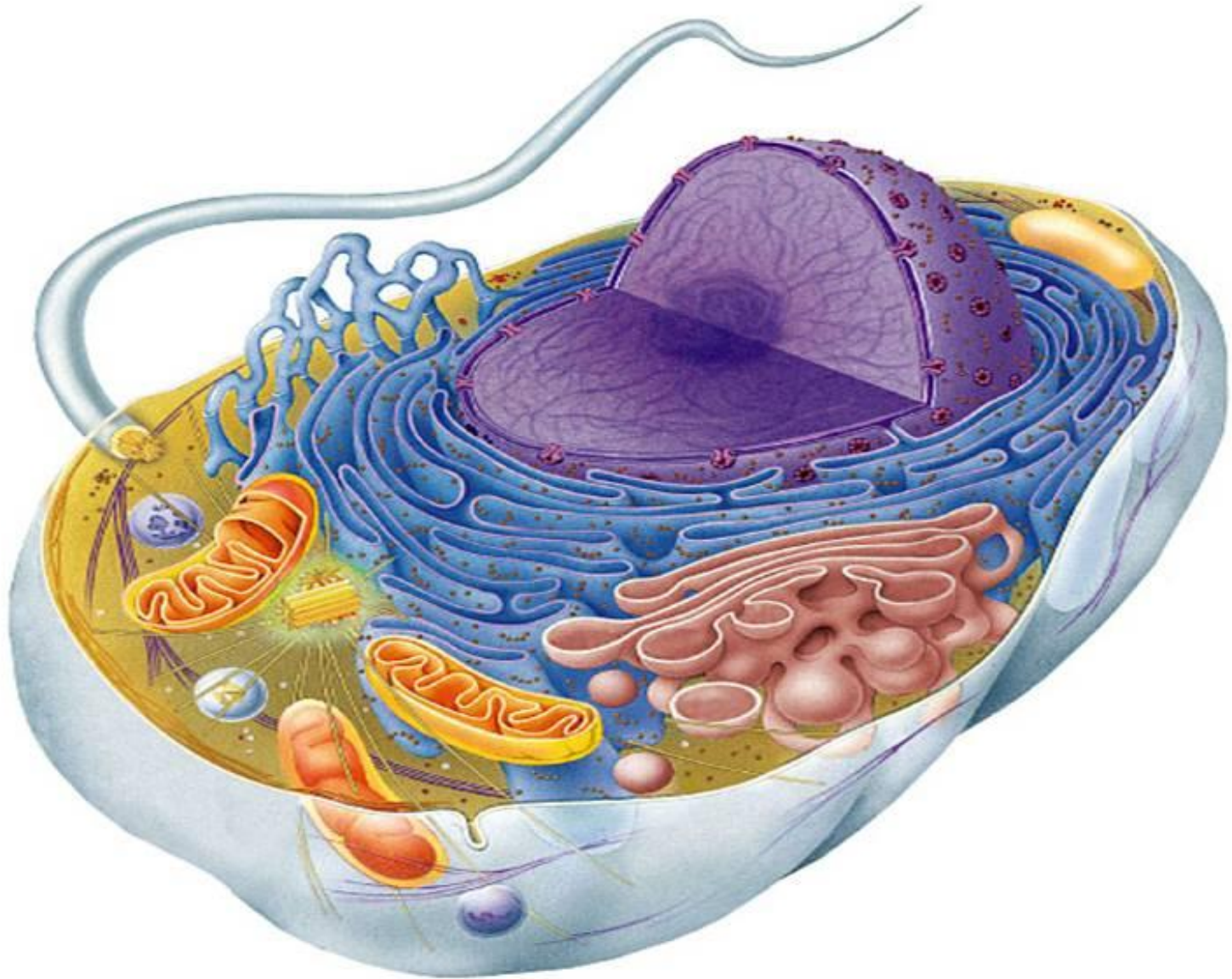
Солі Са: скорочення м'язів

Обмін мінеральних речовин



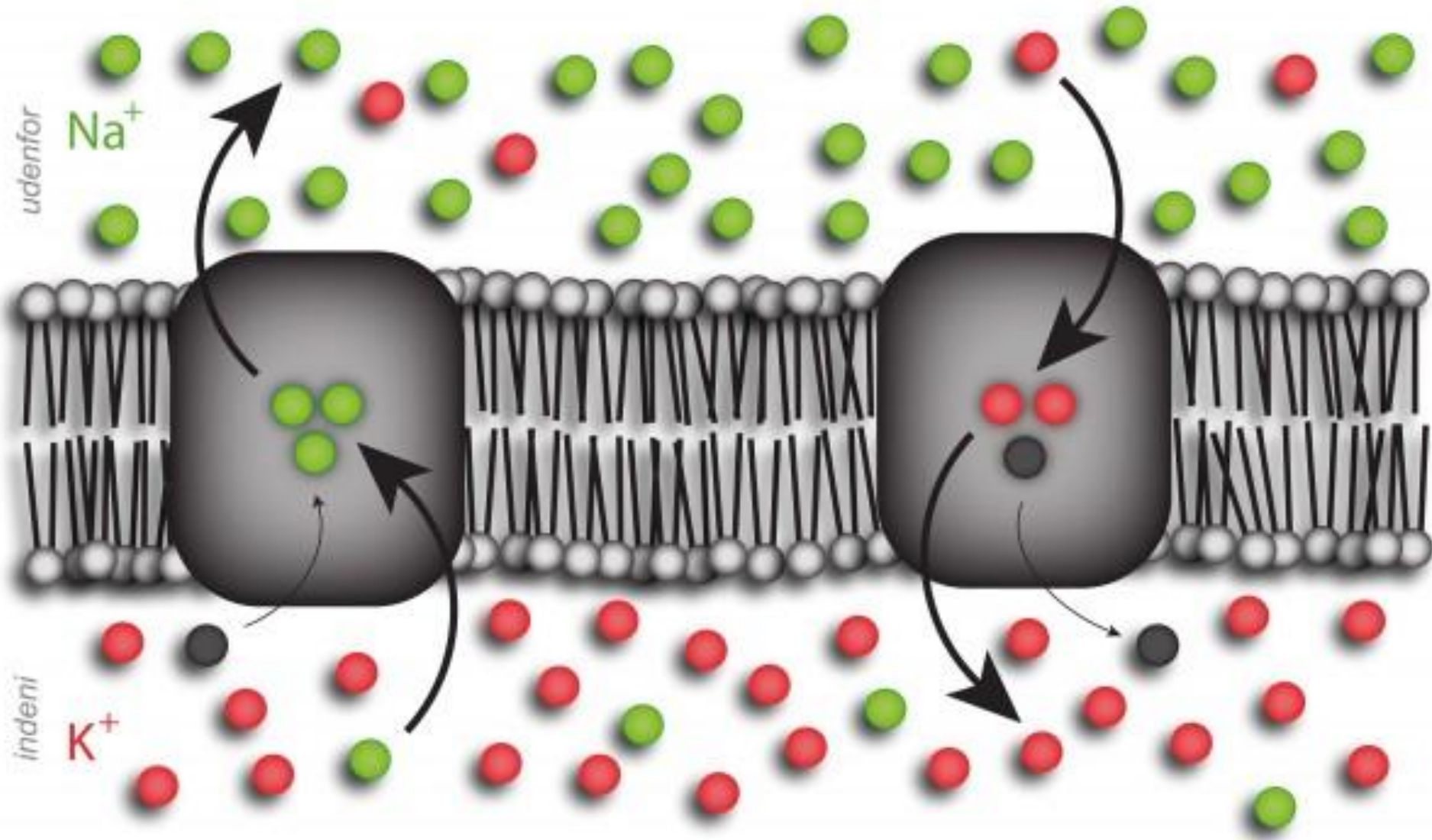
Солі Са: кістки

Обмін мінеральних речовин



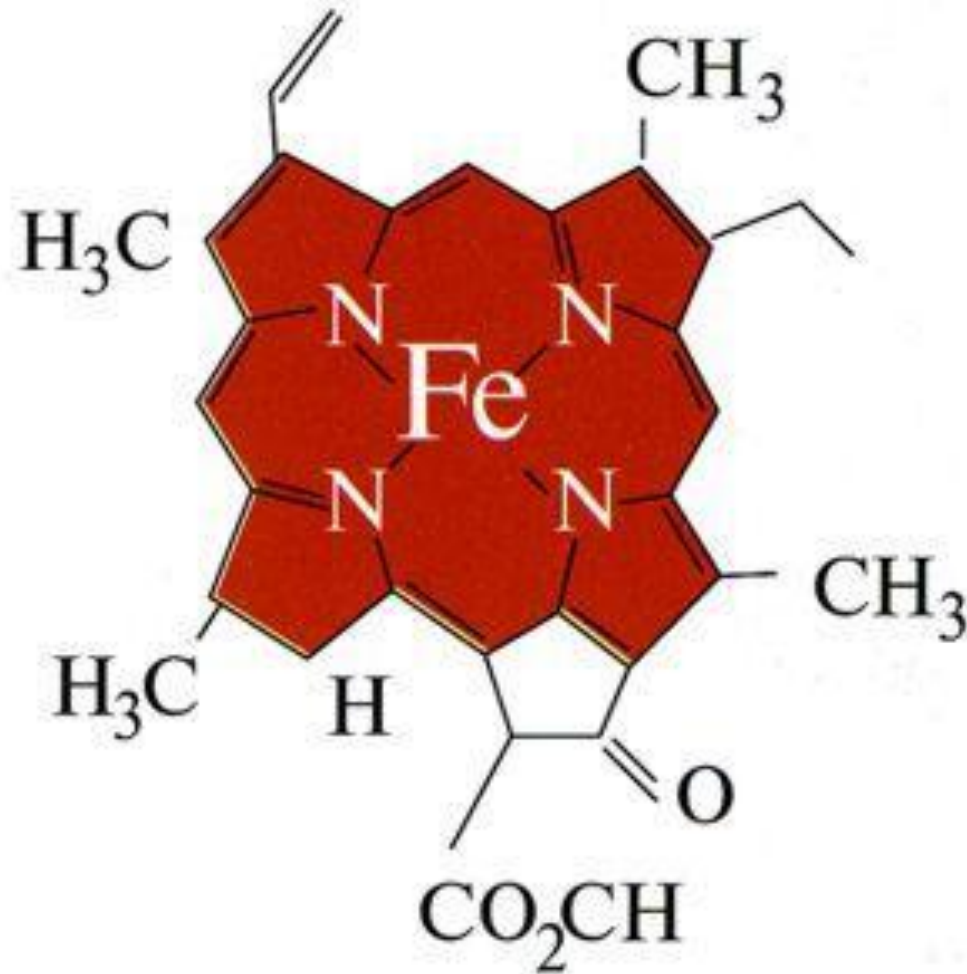
Солі К: цитоплазма

Обмін мінеральних речовин



Солі К і Na: електричні процеси у клітинах

Обмін мінеральних речовин



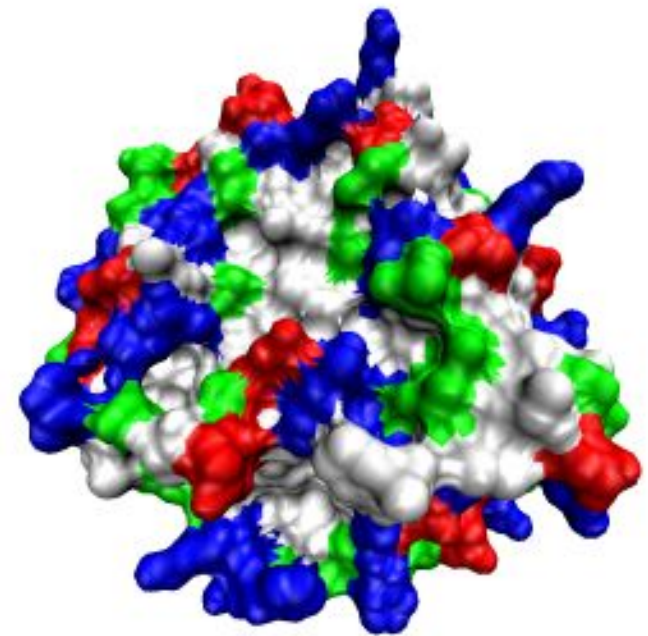
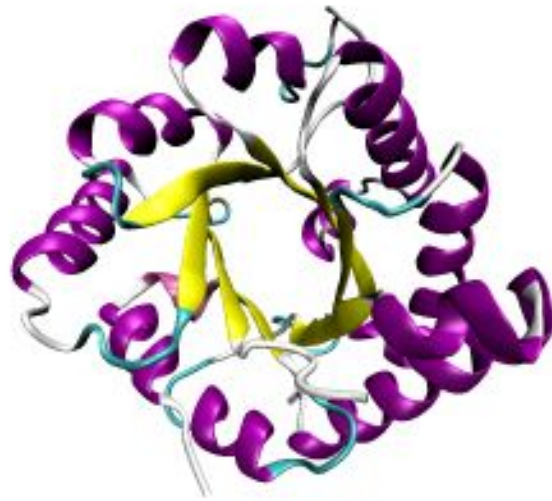
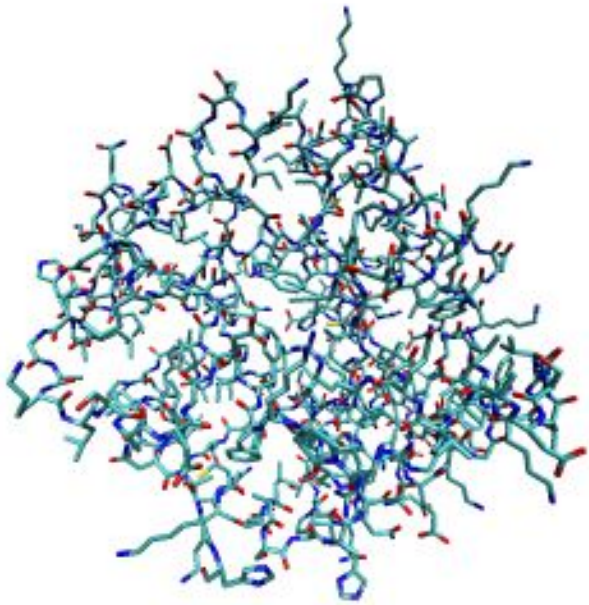
Fe: гемоглобін

Обмін мінеральних речовин



I: гормон щитоподібної залози

Обмін мінеральних речовин



Mg, Mn, Co, Cu, Zn – кофактори ферментів

Обмін мінеральних речовин



К, Fe, Mg, Mn надходять із рослинною їжею

Обмін мінеральних речовин



P, S, Ca, Fe, Co, F надходять із тваринною

Обмін мінеральних речовин



Cu і Zn є в продуктах у достатній кількості

Обмін мінеральних речовин



**Региони с
выраженным
йододефицитом**

**Регионы с
частично
выраженным
йододефицитом**

**Регионы с
умеренно
выраженным
йододефицитом**

**Регионы с
незначительно
выраженным
йододефицитом**

Йоду в українських продуктах майже

Обмін мінеральних речовин



Профілактика йододефіцитних захворювань –
вживання морепродуктів

Обмін мінеральних речовин



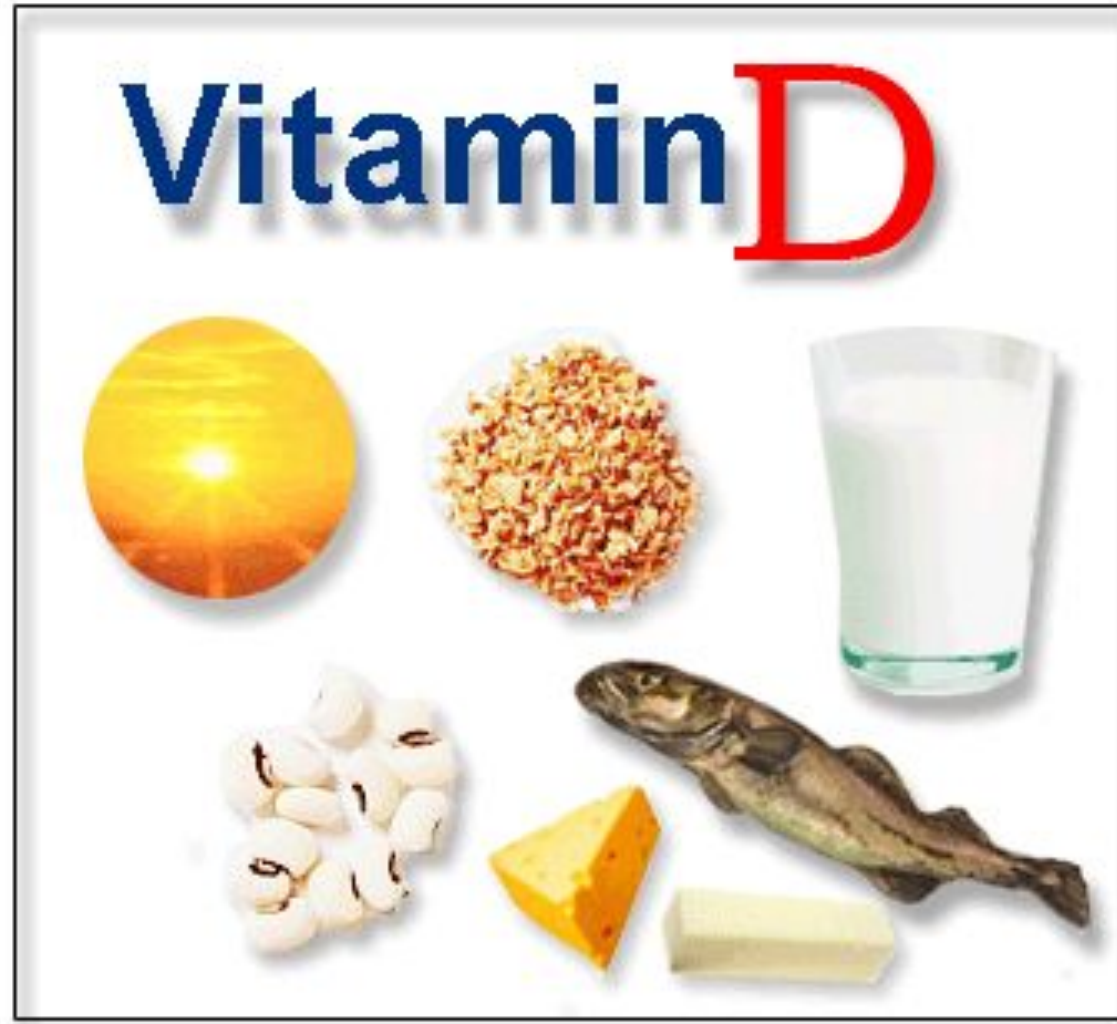
Дешевша профілактика – йодована сіль

Обмін мінеральних речовин



Молочні продукти (особливо сир) – джерело
Са

Обмін мінеральних речовин



Засвоєнню Са сприяє вітамін D

Обмін мінеральних речовин



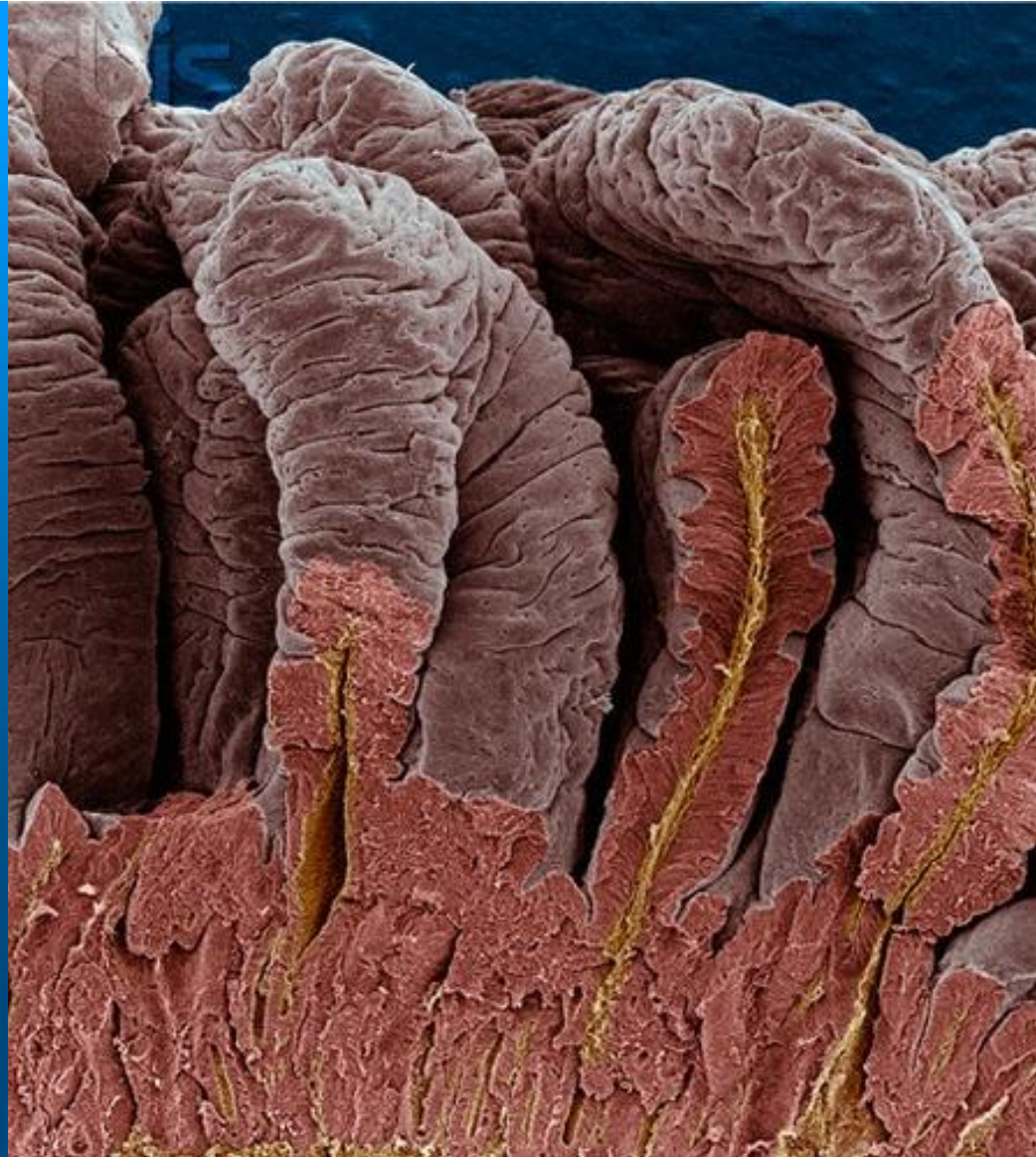
NaCl щоденно витрачається з потом, сечею, калом

Обмін мінеральних речовин



NaCl щоденно надходить з їжею, яку ми ще й підсолюємо

Обмін мінеральних речовин



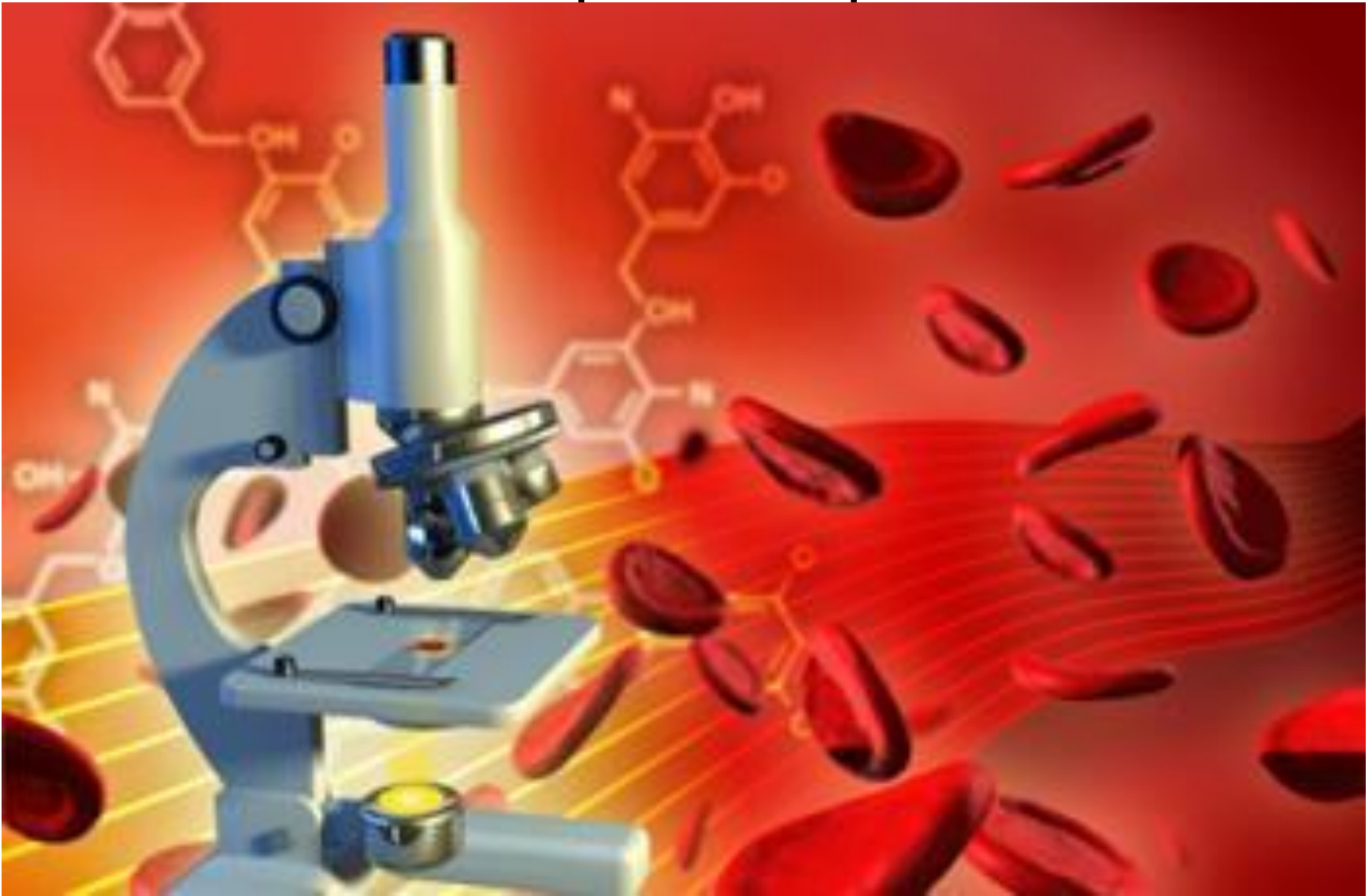
NaCl усмоктується в тонкому кишечнику

Обмін мінеральних речовин



Організм містить 130...145г NaCl

Обмін мінеральних речовин



Концентрація NaCl (0,9%) у крові –
один із найбільш сталих показників

Мы с братюней пуд соли вместе съели!



Обмін
мінеральних
речовин



За рік
людина
вживає
4...4,5кг
солі