



Влияние минеральных веществ на организм человека

Учитель технологии МОБУ гимназия №5 г. Сочи: Рублёва Ирина Николаевна

Минеральные вещества входят во все продукты питания.

По количественному составу их можно разделить на:

макроэлементы (железо, магний, калий, кальций, натрий, фтор)

и

микроэлементы (йод, фтор, бром, марганец, алюминий, кобальт).



Макроэлементы- минеральные вещества, содержащиеся в продуктах питания в количестве десятков и сотен миллиграммов на 100 г продукта.

(Макро- от греч. micros- большой, длинный.)

Микроэлементы- минеральные вещества, содержащиеся в продуктах питания в ничтожно малых количествах.

(Микро- от греч. micros- малый).



Железо.

Участвует в процессе кроветворения, играет важную роль в работе сердечно-сосудистой системы.



Магний.

Необходим для нормального функционирования нервной и сердечно-сосудистой систем; стимулирует работу

кишечника



Кальций.

Играет большую роль в формировании костной и зубной тканей, усиливает защитные реакции организма; необходим для нормальной деятельности сердца.



Натрий.

Участвует в процессах внутриклеточного и межтканевого обмена веществ. Активно участвует в водном обмене, задерживая воду в тканях.



Йод.

Необходим для нормальной работы щитовидной железы.



Фтор.

Участвует в построении костной и зубной тканей.



Марганец.

Обмен белков, жиров и углеводов.



Фосфор.

Участвует в образовании костной и зубной тканей.



Для того чтобы организм не испытывал недостатка в тех или иных минеральных веществах, необходимо сбалансированное питание, т.е. рацион с правильным соотношением макро и микроэлементов.

