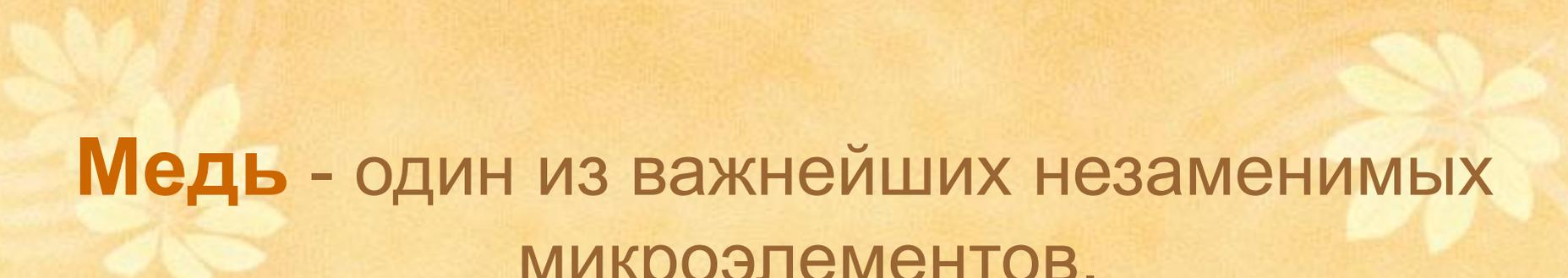


Микроэлемент медь

Выполнила студентка 4 курса
Климова Виктория

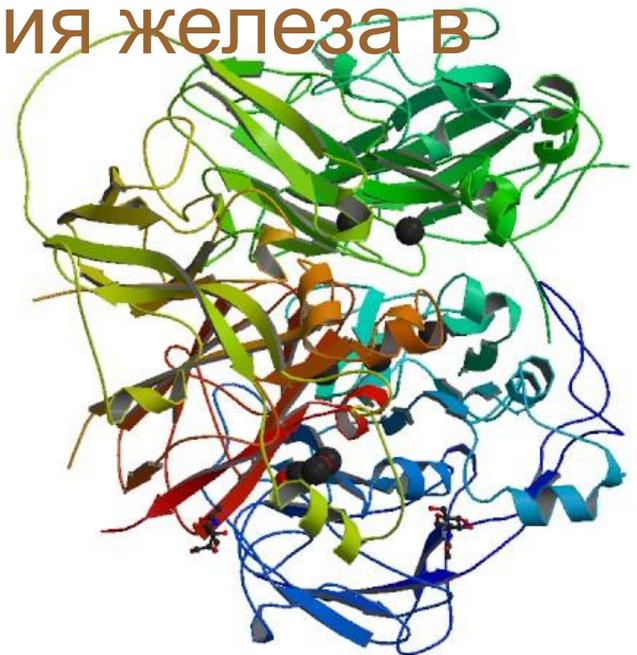


Медь - один из важнейших незаменимых микроэлементов.

Находится в основном в мышцах и костях, крови, печени, почках и мозге. Поэтому достаточное поступление меди в организм человека регулирует работу жизненно-важных органов и всего организма в целом

Медь в организме

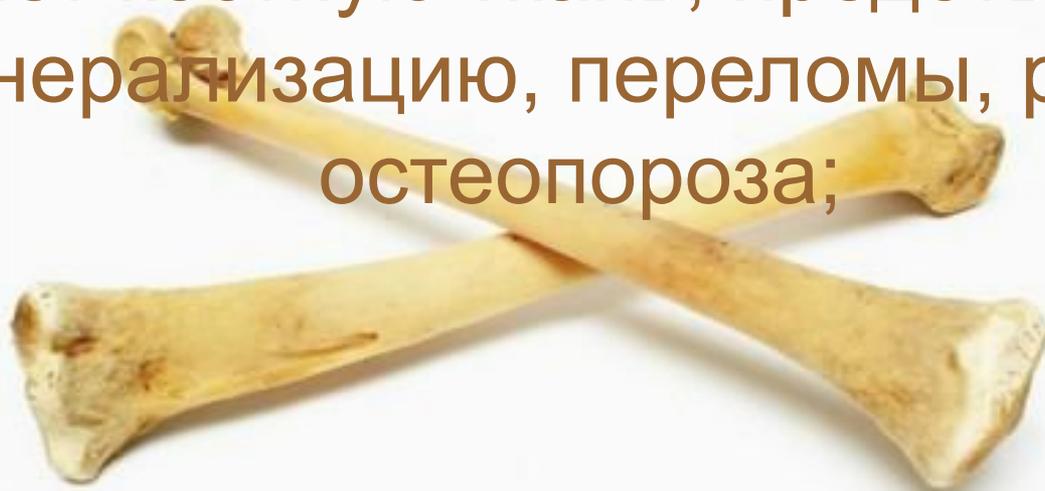
- в организме содержится от 100 до 150 мг меди;
- она необходима для построения ряда ферментов и белков;
- требуется для превращения железа в организме в гемоглобин.



Основное действие меди

1. Она беспечивает здоровьем костную структуру - медь участвует в образовании коллагена, образующего белковый каркас костей скелета.

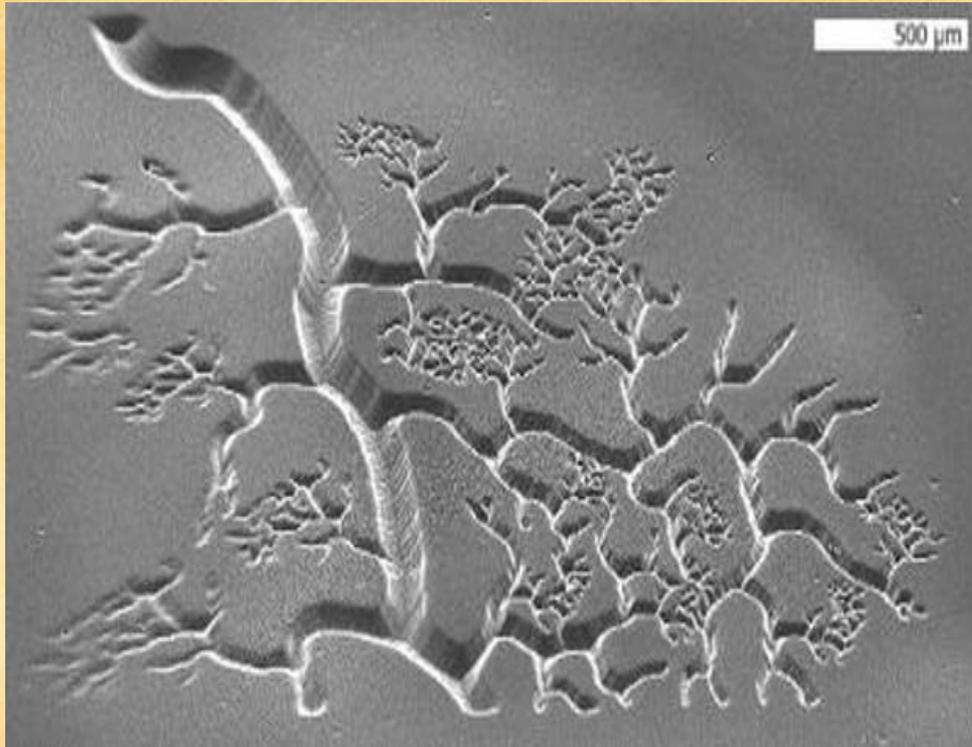
Употребление медесодержащих продуктов укрепляет костную ткань, предотвращает её деминерализацию, переломы, развитие остеопороза;



2. Участвует в кроветворении, т.к. входит в состав ферментов для синтеза эритроцитов и лейкоцитов и участвует в образовании гемоглобина при участии железа и витамина С. Также обеспечивает перенос железа между органами и тканями.



3. Укрепляет сосудистую стенку - медь участвует в образовании соединительной ткани - эластина. Это прочные и упругие волокна, образующие один из внутренних слоев стенок кровеносных сосудов - каркас, который держит нужную форму кровеносных сосудов



4 .Стимулирует иммунитет - входит в состав ферментов, играющих важную роль в системе антиоксидантной защиты организма. С этим обстоятельством связывают роль меди в поддержании активного иммунитета.



5. Также меди нормализует работу эндокринной системы - усиливает активность некоторых гормонов гипофиза, отвечающих за важные функции в организме человека;

6. Улучшает пищеварение - медь помогает работоспособности желез внутренней секреции, стимулирует соко- и ферментовыделение.

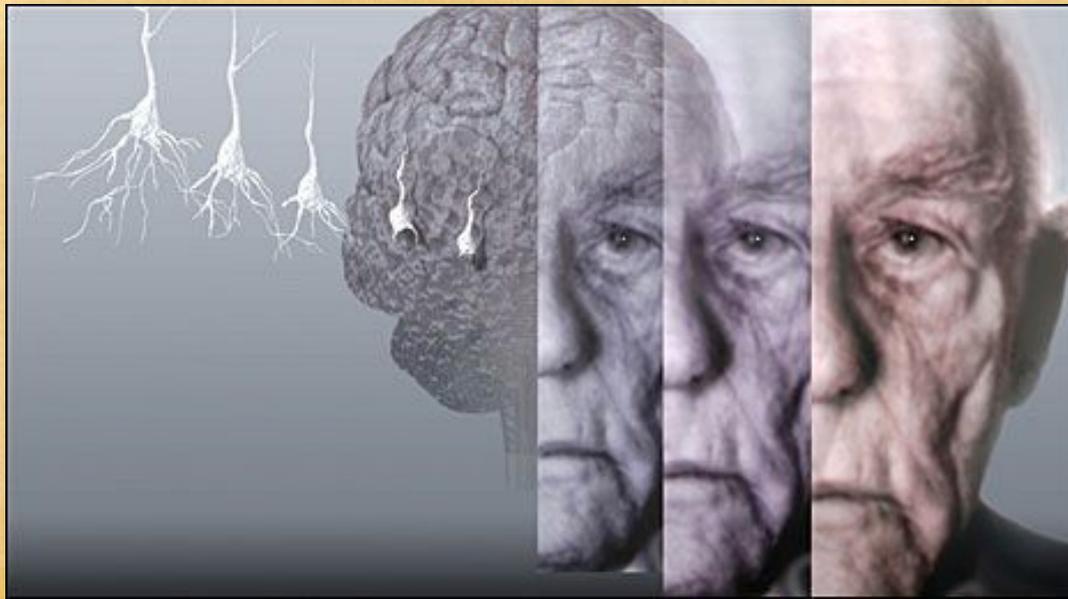


Продукты, богатые медью

шпинат	70 мг/кг
гречневая крупа	50 мг/кг
салат (листья)	40 мг/кг
овёс	20 мг/кг
картофель	18 мг/кг
печень свиная	16 – 82 мг/кг
печень говяжья	12 – 148 мг/кг
почки свиные	4 – 41 мг/кг
почки говяжьи	10 – 39 мг/кг

Так же медью богаты морепродукты

- При недостатке меди возможно развитие анемии и водянки
- Избыток меди провоцирует развитие некоторых заболеваний, в числе которых диабет, атеросклероз, болезнь Альцгеймера и прочие нейродегенеративные нарушения



Спасибо за внимание!

