





# Микроэлемент медь

Выполнила студентка 4 курса  
Климова Виктория

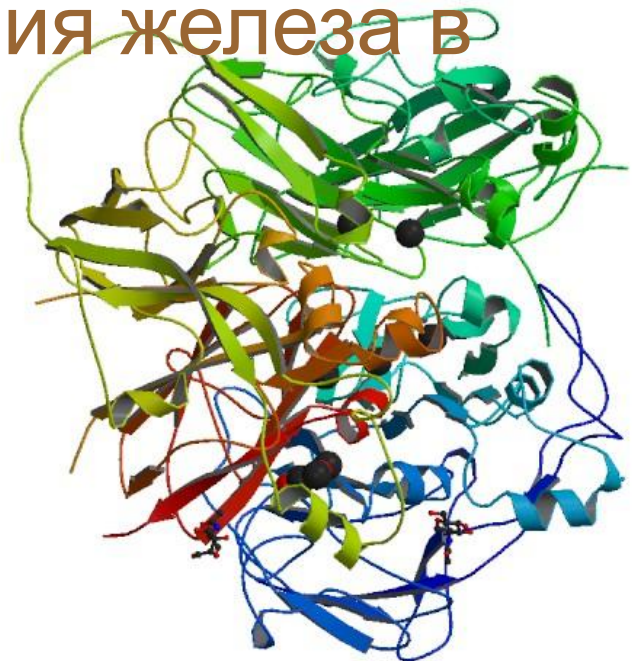


**Медь** - один из важнейших незаменимых микроэлементов.

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

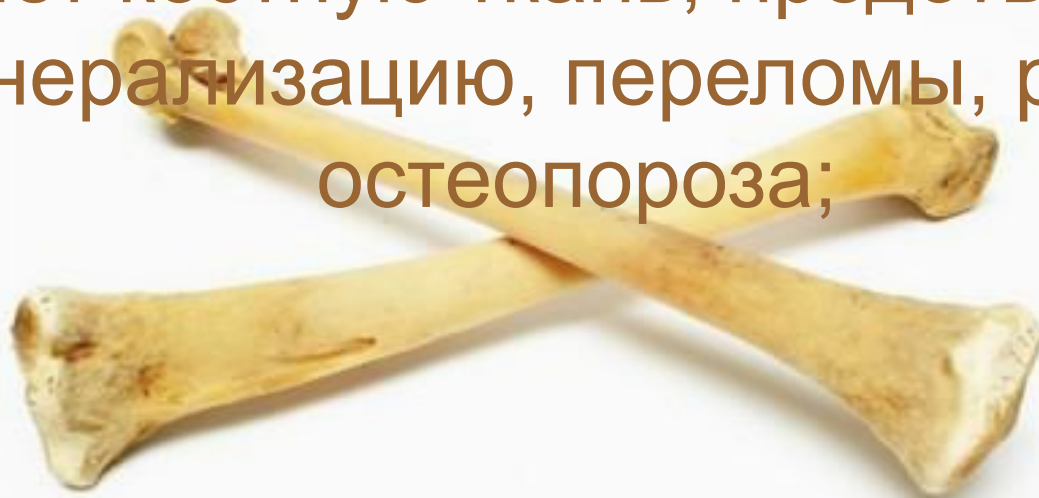
- в организме содержится от 100 до 150 мг меди;
- она необходима для построения ряда ферментов и белков;
- требуется для превращения железа в организме в гемоглобин.



# 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;

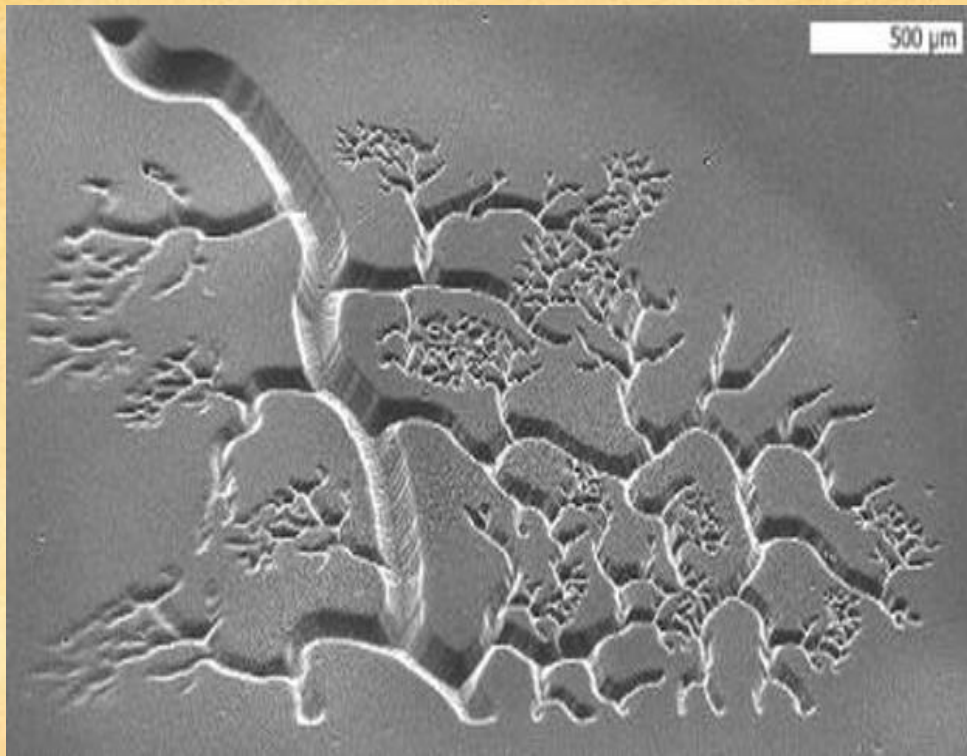


2. Участвует в кроветворении, т.к. входит в состав ферментов для синтеза эритроцитов и лейкоцитов и участвует в образовании гемоглобина при участии железа и витамина С.

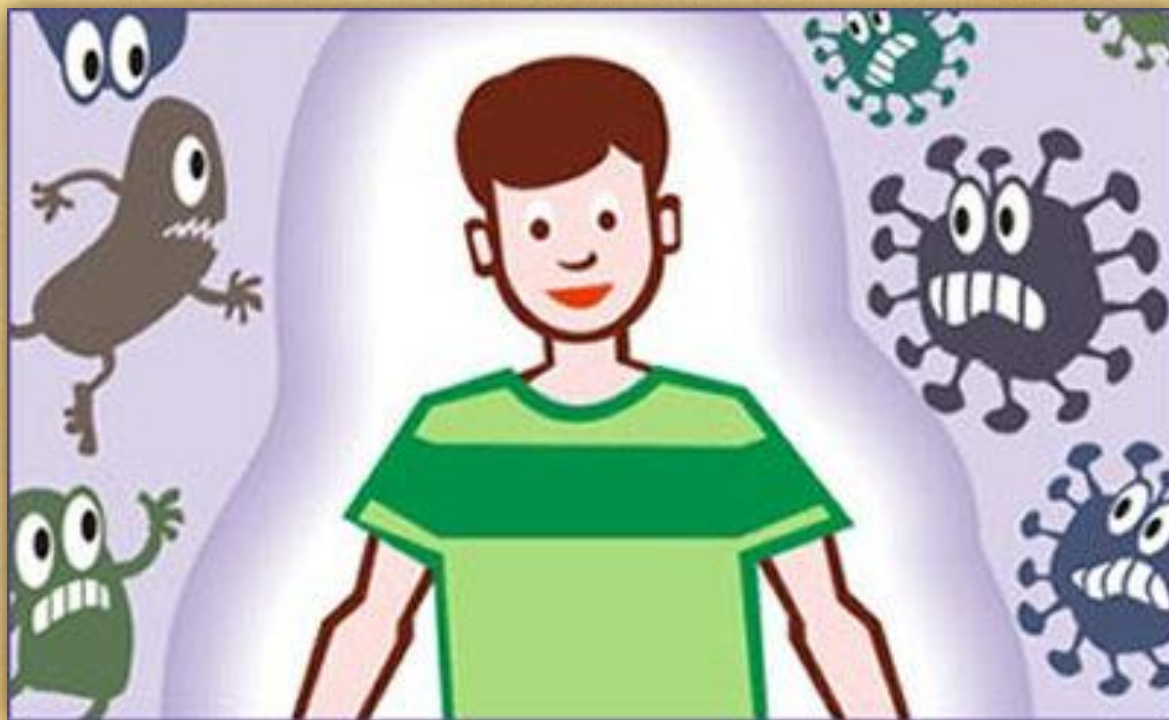
Также обеспечивает перенос железа между органами и тканями.



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.



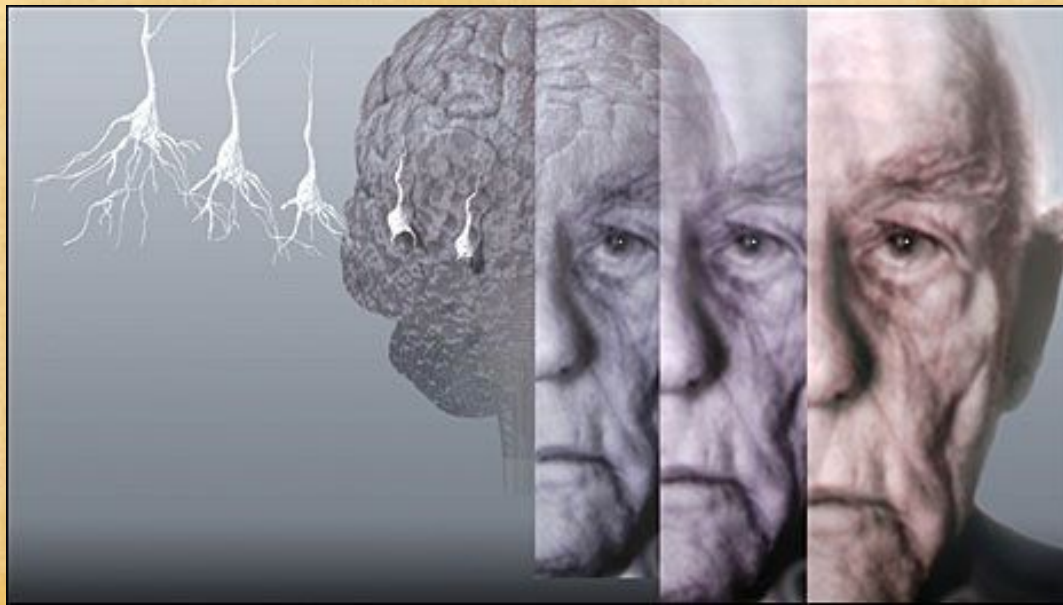


# Продукты, богатые медью

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

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!**

