

# МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

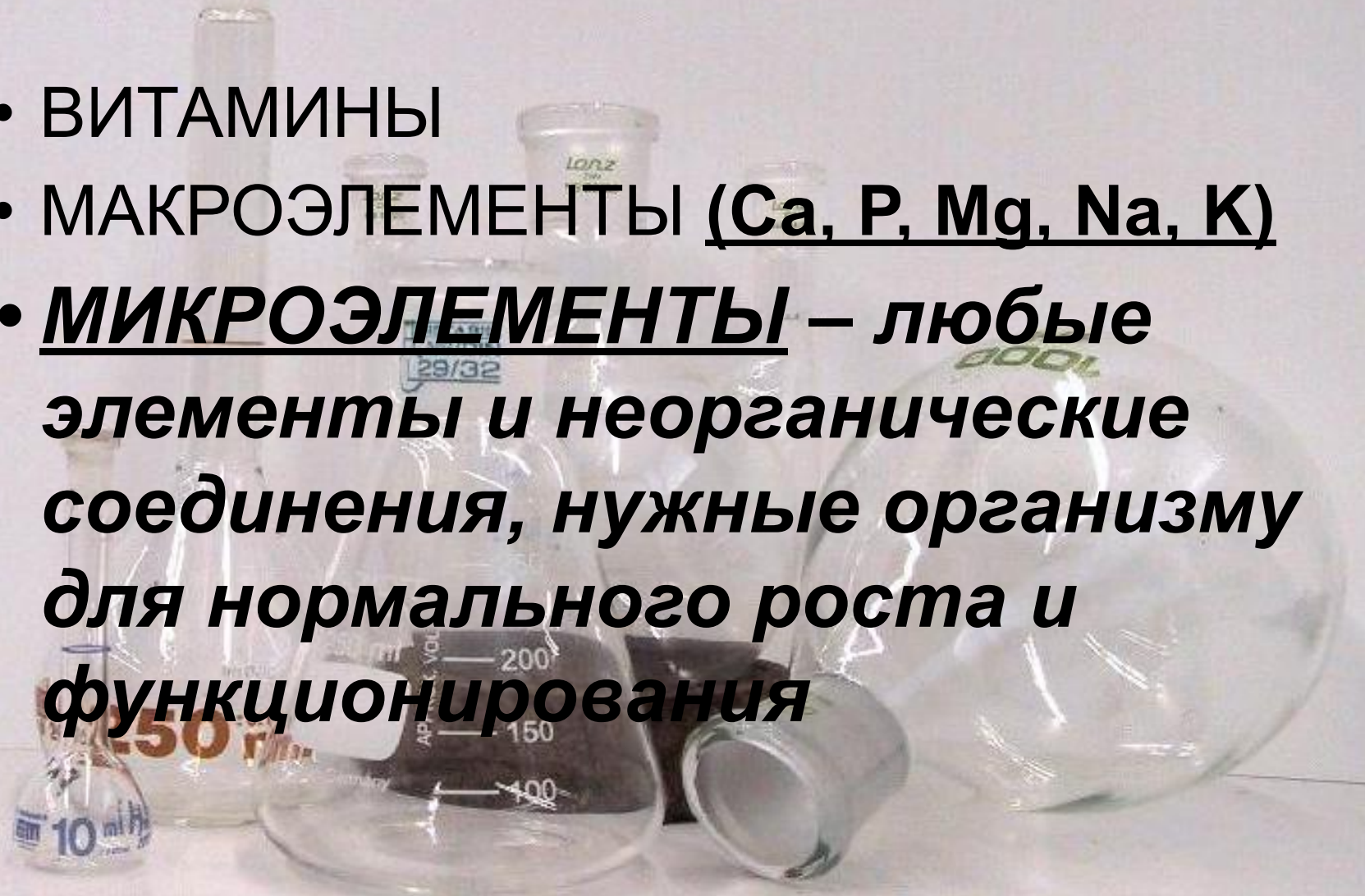
**ОЧЕНЬ НУЖНЫ!!!**





# НЕОБХОДИМЫЕ ВЕЩЕСТВА

- ВИТАМИНЫ
- МАКРОЭЛЕМЕНТЫ (Ca, P, Mg, Na, K)
- МИКРОЭЛЕМЕНТЫ – любые элементы и неорганические соединения, нужные организму для нормального роста и функционирования



# *КАКИЕ ИМЕННО?*

**Fe**

**I**

**F**

**Zn**

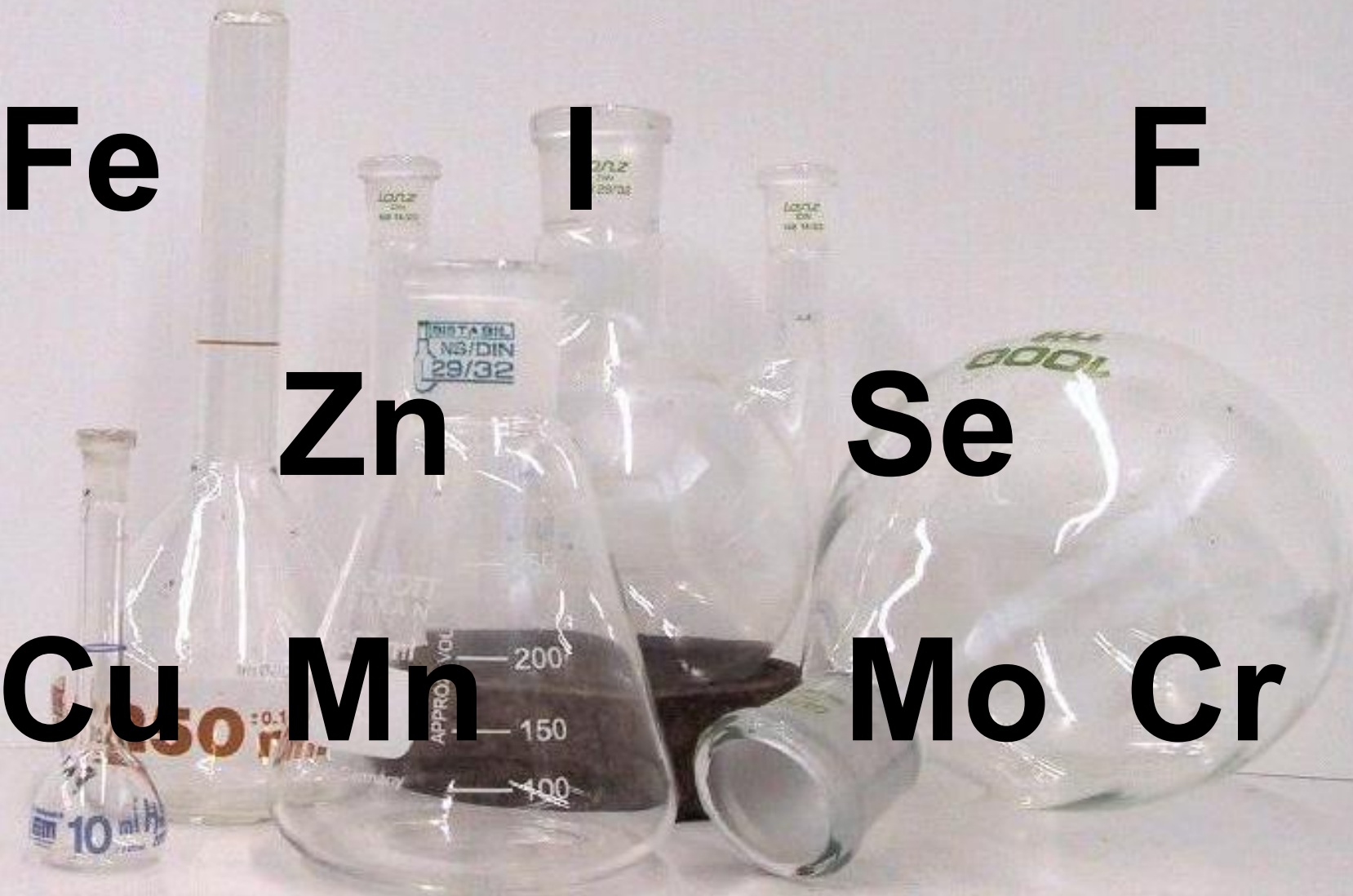
**Se**

**Cu**

**Mn**

**Mo**

**Cr**





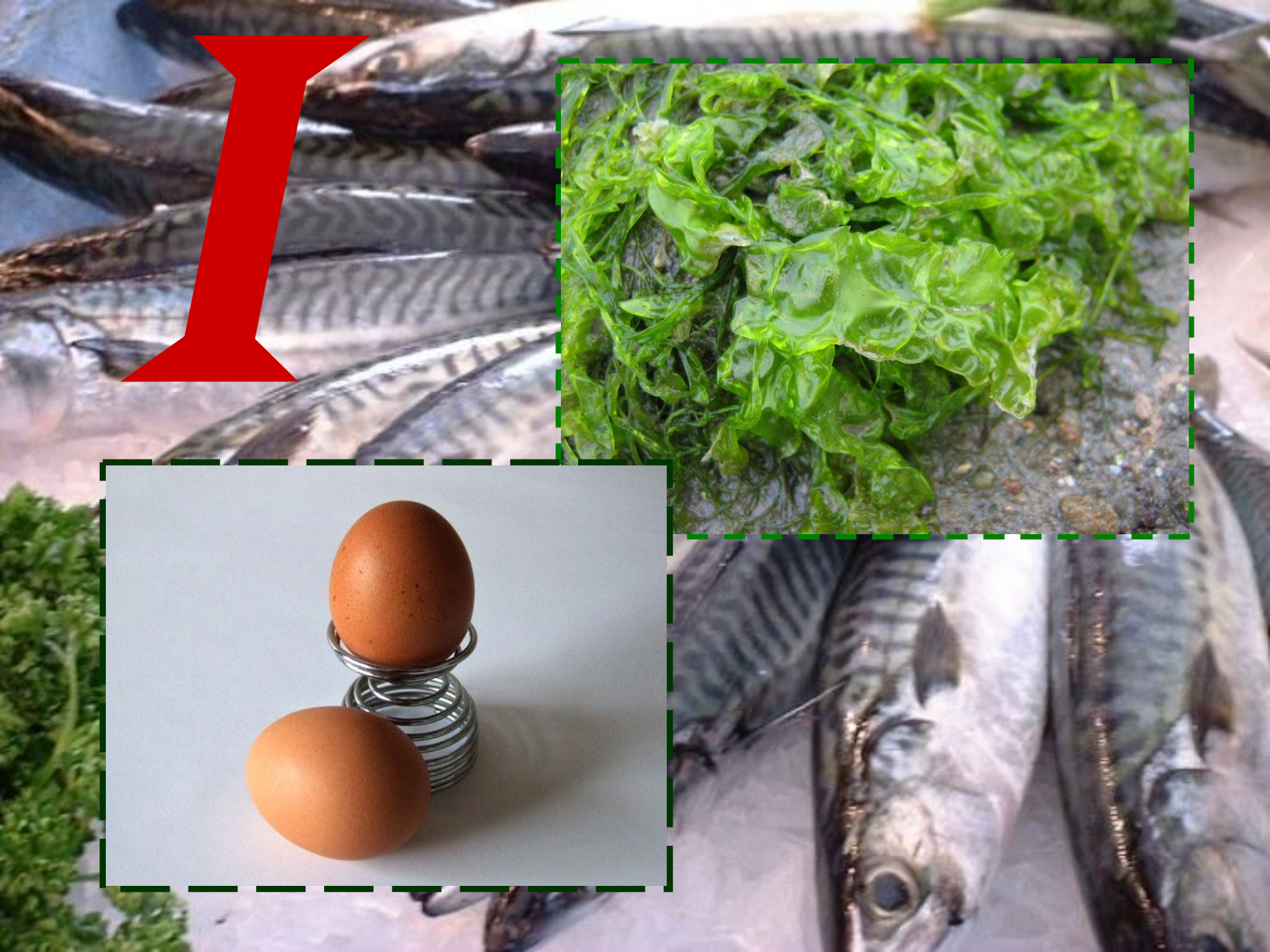
# Fe Mo



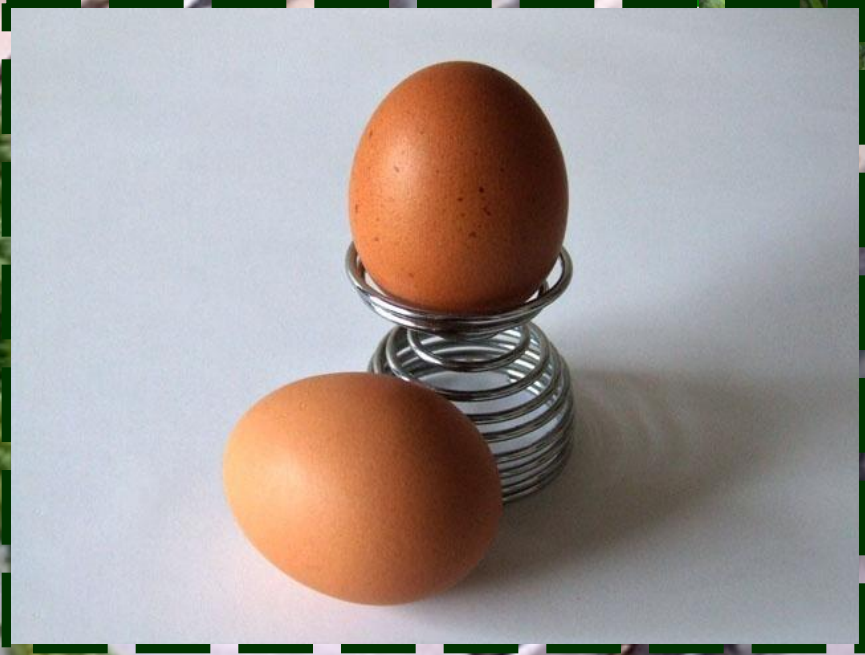
# Fe

- Продукты: бобовые, грибы, мясо, продукты из муки грубого помола
- Входит в состав гемоглобина
- Недостаток влечет – нарушение образования эритроцитов, анемия, нарушение роста...





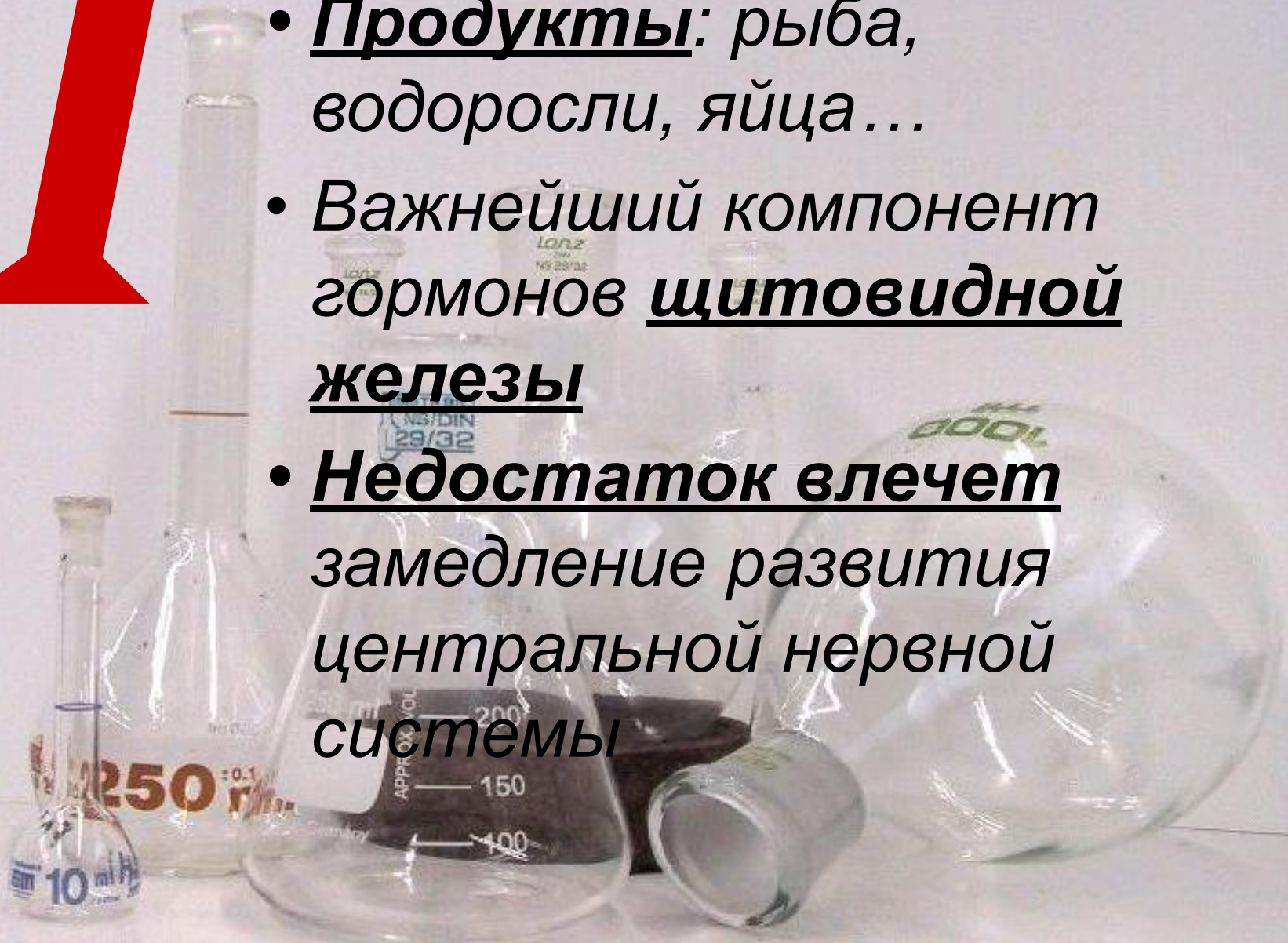
I







- **Продукты:** рыба, водоросли, яйца...
- Важнейший компонент гормонов **щитовидной железы**
- **Недостаток** влечет замедление развития центральной нервной системы





**F**

**Se**



# F Se



- Рыба, лесные орехи
- Образование зубной эмали, костной ткани
- Нарушение роста и процесса минерализации
- Рыба, мясо, орехи, чеснок, грибы
- Иммунитет, функции щитовидной железы
- Анемия, нарушение роста и образования костной ткани

# Zn

- **Зерна злаковых, мясо, молочные продукты**
- **Компонент более 100 ферментов; заживление ран**
- **Недостаток влечет: нарушение роста, плохое заживление ран, нарушение вкуса, отсутствие аппетита**



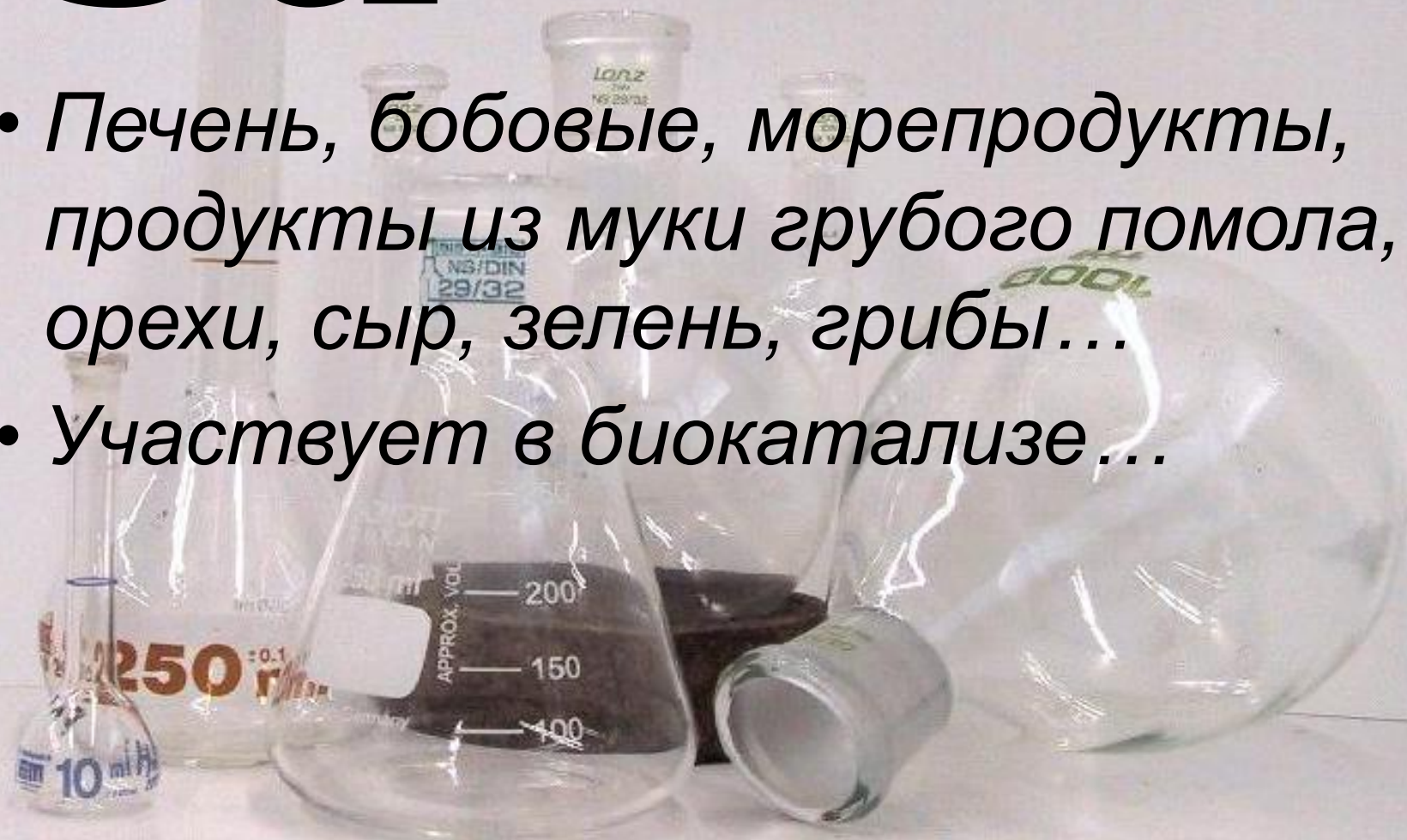
# cu





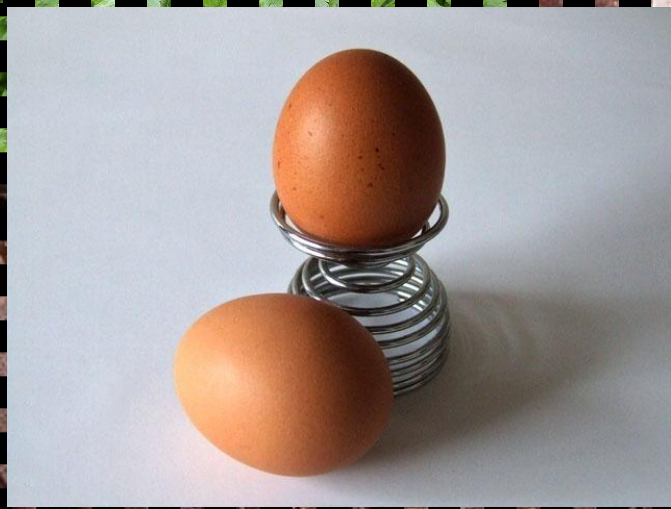
# Сш

- Печень, бобовые, морепродукты, продукты из муки грубого помола, орехи, сыр, зелень, грибы...
- Участвует в биокатализе...





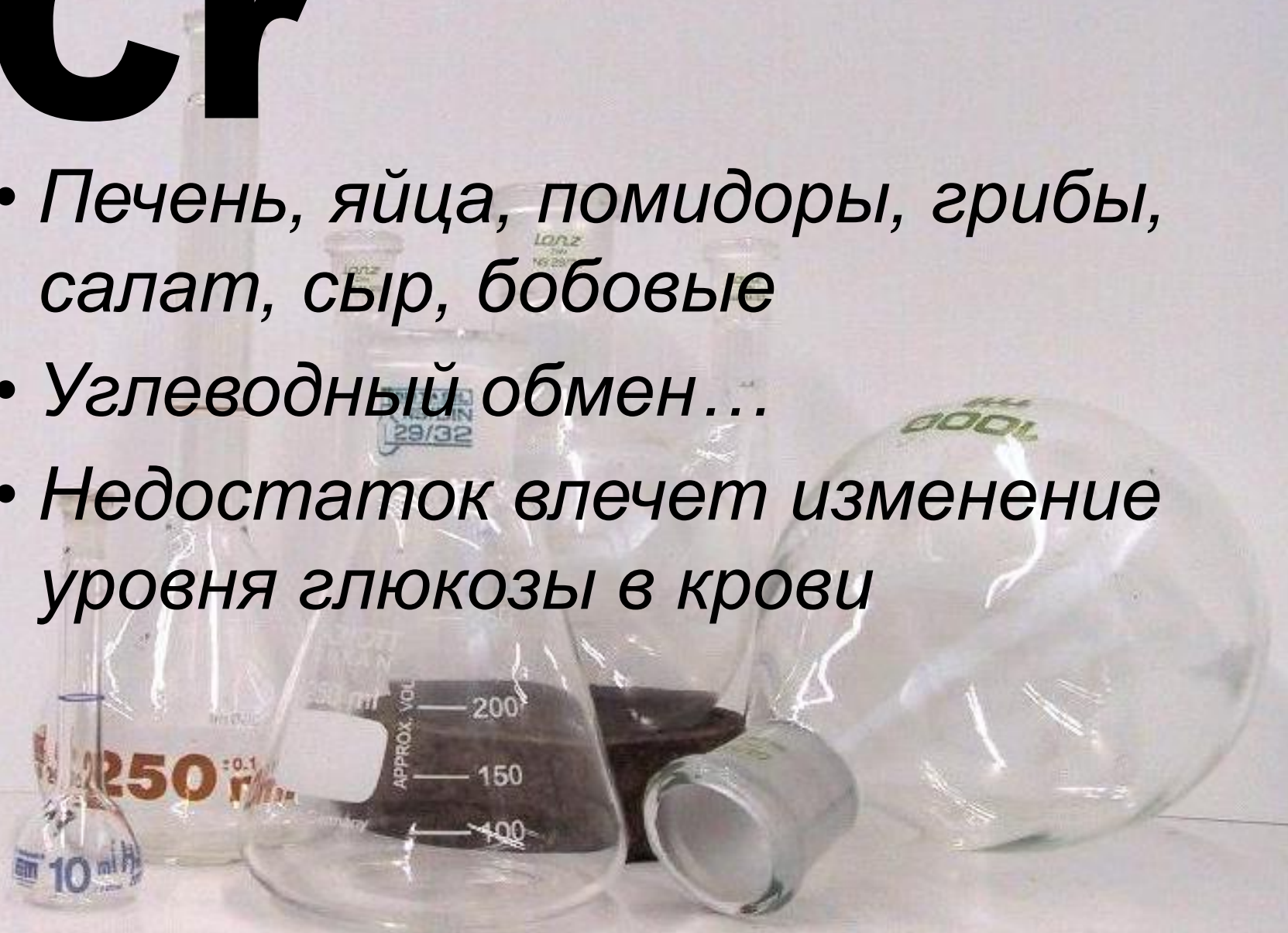
**Cr**





# Cr

- Печень, яйца, помидоры, грибы, салат, сыр, бобовые
- Углеводный обмен...
- Недостаток влечет изменение уровня глюкозы в крови





**Mn**





*Приятного аппетита!!*

• *Elijah*

