



***Минеральные соли и их  
содержание в пищевых  
продуктах***

*Всем известно, что наш организм в основном состоит из воды (ее около 65% у взрослых и 85% у детей), но мало кому известно, что является остальными «строительными» компонентами. Это неорганические вещества, а именно микроэлементы и минеральные соли. Но, несмотря на то, что процент их содержания всего лишь 4-5%, они играют огромную роль в нашей жизнедеятельности.*

*Минеральные вещества в зависимости от их содержания в организме и пищевых продуктах подразделяют на макро- и микроэлементы.*



# Сбалансированное питание



# ***МАКРОЭЛЕМЕНТЫ***

- Макроэлементы в организме содержатся в больших количествах (десятки и сотни миллиграммов на 100 г живой ткани или продукта), к ним относятся *кальций, фосфор, магний, калий, натрий, хлор и сера.*

# ***МИКРОЭЛЕМЕНТЫ***

- Микроэлементы содержатся в организме и продуктах в очень малых количествах, выражаемых единицами, десятками, сотыми, тысячными долями миллиграммов. В настоящее время 14 микроэлементов признаны необходимыми для жизнедеятельности: *железо, медь, марганец, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молибден, ванадий, никель, стронций, кремний, селен.*

# ЙОД

Таблица 3

## Содержание йода в некоторых продуктах

Название продукта	Содержание йода мг/100 г
Печень трески	800
Треска	260
Капуста морская (сухая)	50–220
Хек	160
Минтай	150
Навага	140
Креветки	110
Сельдь соленая	77
Курага	75
Горбуша, кета	50
Желток куриный	24
Продукты молочные	15–30
Печень	7–14
Картофель	5–7

# ***КАЛЬЦИЙ***

- Кальций формирует костную ткань, участвует в процессах возбудимости нервной ткани, сократимости мышц и свертывания крови, уменьшает проницаемость сосудов. Он является необходимой составной, частью ядра и мембран клеток, клеточных и тканевых жидкостей. Кальций влияет на кислотно-основное состояние организма, оказывая при этом «щелочное» действие, активирует ряд ферментов и гормонов. Ему свойственно противовоспалительное действие и уменьшение явлений аллергии.



# ***ПРОДУКТЫ, содержащие большое количество кальция***

- Сыр голландский, сыр плавленый, молоко, кефир, творог, фасоль, петрушка, лук зеленый, паста «Океан»***



# ЖЕЛЕЗО

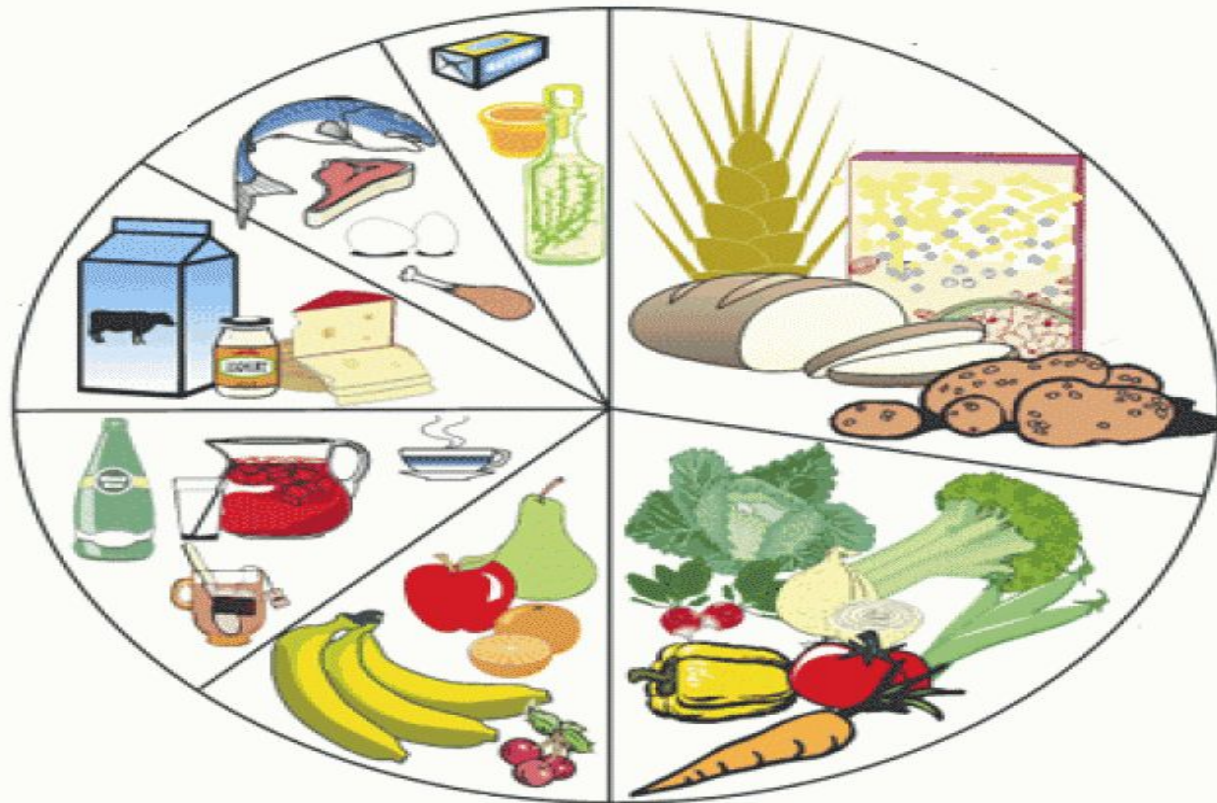
- Железо необходимо для нормального кроветворения и тканевого дыхания. Оно входит в состав гемоглобина эритроцитов, доставляющего кислород к органам и тканям, миоглобина мышц, ферментов, обеспечивающих процессы дыхания клеток.
- Печень свиная и говяжья, язык говяжий, мясо кролика и индейки, крупа (гречневая, пшено, ячневая, овсяная), черника, персики, икра осетровых



*Длительный недостаток минеральных солей или избыток в питании ведет к нарушениям обмена веществ и даже заболеваниям. Основные причины этих явлений:*

- 1. Однообразное питание.*
- 2. Несбалансированное питание.*
- 3. Неправильная кулинарная обработка пищевых продуктов.*
- 4. Заболевания, ведущие к ухудшению всасывания минеральных веществ из желудочно-кишечного тракта*

*Правильное питание –  
сбалансированное содержание  
микро- и макроэлементов*



# *ИНТЕРНЕТ- РЕСУРСЫ*

- <http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru>
- <http://yandex.ru>
- <http://spravpit.liferus.ru>
- <http://www.infoniac.ru>