

Минеральные вещества

Микроэлементы и макроэлементы



Классификация минеральных

веществ

- **макроэлементы** (кальций, фосфор (кальций, фосфор, магний (кальций, фосфор, магний, натрий (кальций, фосфор, магний, натрий, калий (кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор (кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор, сера (кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор, сера, железо). Они содержатся в пище в относительно больших количествах и необходимы организму в "макроколичествах";
- **микроэлементы** (цинк (цинк, медь (цинк, медь, йод (цинк, медь, йод, фтор (цинк, медь, йод, фтор, бром (цинк, медь, йод, фтор, бром, кобальт (цинк, медь, йод, фтор, бром, кобальт, марганец (цинк, медь, йод, фтор, бром, кобальт, марганец, молибден и другие), которые нужны организму в

Микроэлементы

- Цинк** - влияет на функцию поджелудочной желез
- Рекомендуется при нарушении деятельности поджелудочной желез и жирового обмена

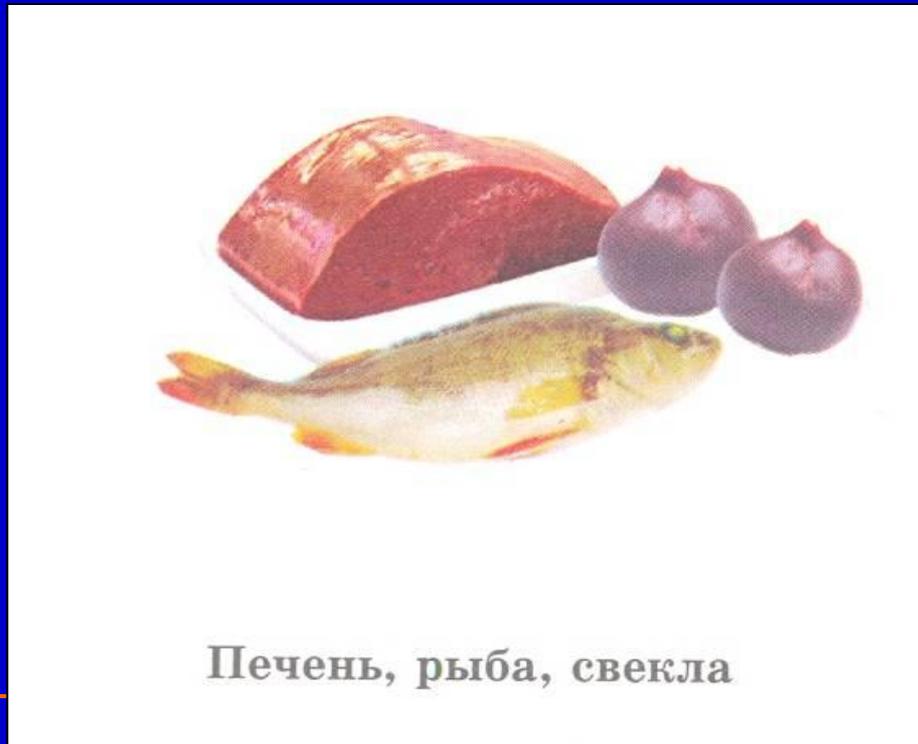


Яйца, печень, хлеб, репчатый лук

Микроэлементы

Медь – участвует в кроветворении

- Рекомендуется при задержке роста



Печень, рыба, свекла

Микроэлементы

Йод – влияет на функцию щитовидной железы

- Рекомендуется при повышенной возбудимости и нарушении деятельности щитовидной железы



Морская капуста, морская рыба,
хурма

Микроэлементы

Фтор – улучшает состояние костей, зубов



Молоко, мясо, хлеб

Микроэлементы

Марганец – участвует

в процессе
формирования
костей, образования
гемоглобина крови

- Рекомендуется при
низком гемоглобине
крови,
недостаточном росте
организма



Крупы, хлеб, листовые овощи

Макроэлементы

Железо – улучшает состав крови, обмен веществ

- Рекомендуется при малокровии, восприимчивости к инфекциям



Бобовые, гречневая крупа, печень, МЯСО

Макроэлементы

Фосфор – участвует в построении нервной ткани

- В сочетании с кальцием образует минеральную основу скелета
- Рекомендуется при нарушении обмена веществ



Яйца, рыба, овощи, грибы, сыр,
мясо

Макроэлементы

- Калий** – улучшает работу сердца
- Регулирует содержание воды в тканях
 - Рекомендуется при нарушении кровообращения и деятельности сердечно-сосудистой системы



Кабачки, баклажаны, томаты, капуста, курага, изюм, чернослив

Макроэлементы

Кальций – улучшает состояние костей, зубов

- Участвует в свертываемости крови
- Рекомендуется при мышечных спазмах и судорогах



Творог, сыр, молоко

Макроэлементы

- Магний** – улучшает обмен веществ
- Рекомендуется при нарушении деятельности сердечно-сосудистой системы
 - Выпадении волос
 - Кожных заболеваний



Хлеб из муки грубого помола, орехи, соевые бобы

Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!

