

Микроэлементы

Микроэлементы – это...

- ▶ химические элементы, обычно содержащиеся в организмах в малых количествах (обычно в тысячных и меньших долях процента, но иногда в больших количествах – в сотых и даже в десятых долях процента)

Основные микроэлементы

- Бор
- Ванадий
- Йод
- Марганец
- Селен
- Бром
- Железо
- Кобальт
- Медь
- Фтор



Нехватка микроэлементов вызывает

- ▶ снижение иммунитета;
- ▶ болезни ногтей, волос, кожи;
- ▶ ожирение, диабет;
- ▶ гипертонию;
- ▶ остеопороз, остеохондроз, сколиоз;
- ▶ аллергию, бронхиальную астму;
- ▶ дисбактериоз кишечника, хронические колиты, гастриты;
- ▶ анемию;
- ▶ болезни сердечнососудистой системы;
- ▶ бесплодие, снижение потенции;
- ▶ задержку физического и умственного развития.



Содержание микроэлементов в продуктах



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

