

МИКРО- МАКРОЭЛЕМЕНТЫ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Просветительские публикации председателя Комиссии по здравоохранению ОП ТО Лебедевой Д.И.

Каждый микро и макроэлемент играет свою неповторимую и важную роль в человеческом организме, оказывая влияние на определенную сферу его жизнедеятельности. Микроэлементы, естественно, также как макроэлементы и витамины, содержатся в различной растительной и животной пище. Хотя в современном мире они могут быть получены путем синтеза в лабораториях, все же пополнять их запас, употребляя определенные продукты, в которых они содержатся, для организма гораздо эффективнее.



КАЛЬЦИЙ – этот элемент составляет 2% от общей массы тела человека. 99% кальция содержится в костях и зубах. Кальций регулирует деятельность центральной нервной системы при недостаточной функции паращитовидных желез, аллергических заболеваниях; уменьшает проницаемость стенок сосудов; участвует в процессах свертываемости крови. При его недостатке отмечаются повышенная утомляемость, возбудимость, раздражительность, судороги.

Источник: сыр, молоко, авокадо, миндаль, цветная капуста, овсянка, горох и

Потребность 1 250- 1 800 мкг в день

МАГНИЙ — антистрессовой направленности, нормализующий состояние центральной нервной системы и ее высших отделов. Он помогает предупредить головокружение, облегчить предменструальный синдром. Магний улучшает состояние костной ткани, играя значительную роль в профилактике остеопороза. При его недостатке ногти становятся ломкими и могут выпадать волосы.

Источник: пшеничные отруби, тыквенные семечки, шоколад, чечевица, фасоль.

Потребность 400 - 600 мг в день

ЦИНК - необходим для нормального роста, развития и полового созревания, поддержания репродуктивной функции и адекватного функционирования иммунной системы. При его дефиците возникают самые различные симптомы – депрессия, нервозность, сухость кожи и частые простуды. **Источник:** морепродукты, говядина, индейка, сыр, молочные продукты, семечки, гречка, отруби. Данный металл усваивается хорошо из мясных блюд и морепродуктов.

Потребность 12 - 30 мг в день

ЖЕЛЕЗО - обеспечивает кислородом ткани мозга и железы внутренней секреции, повышает активность ферментов и иммунной системы. При его недостатке развивается железодефицитная анемия с сопровождающими симптомами - головная боль, слабость, депрессия, астения, одышка. **Источник:** печень свиная, бобы, грибы какао, тыквенные семечки, зелень, шпинат, топинамбур, сало.

Потребность 10 - 30 мг в день

СЕЛЕН - является мощным антиоксидантом, особенно если сочетается с витамином Е, иммуностимулирующим и канцеростатическим агентом, ускоряет процесс восстановления после инфаркта; обладает широким спектром воздействия на наш организм. При нехватке селена наблюдается снижение иммунитета, нарушение функции печени, усвоение жиров; ускоряется процесс развития атеросклероза. **Источник:** неочищенное зерно, морская соль, рыба, морепродукты, оливковое масло, субпродукты. **Потребность 70 - 100 мкг в день.**

ЙОД – необходим для нашего организма для поддержания гормонального баланса, повышения иммунитета. При его дефиците образуется зоб, увеличивается масса тела, появляется общая слабость, сонливость, головная боль. **Источник:** морская капуста, печень трески, рыбий жир, морская рыба, морепродукты, щавель, лук-порей, яблоки, клубника, виноград, хурма, лимон, апельсин. **Потребность 150 - 200 мкг в день.**

Доктор Джинна Лебедева.