Значение химических элементов.

|  |  |
| --- | --- |
| Недостаток химического элемента | Значение для организма |
| кальция | вызывает появление трещинок на зубной эмали, хрупкость зубов, слоение и мягкость ногтей, снижение плотности костей. |
| фосфора | наступает хроническая усталость, снижение внимания, памяти, мышечные спазмы. |
| магния | сопровождается раздражительностью, головными болями, перепадами ар­териального давления, сердцебиением |
| калия | вызывает аритмию сердца, сонливость, мышечную слабость, потерю аппетита, тошноту, нарушение мочеиспускания, снижение кровяного давления |
| железа | вызывает развитие анемии («малокровие»), низкое содержание гемоглобина |
| цинка | наблюдается за­держка психомоторного развития у детей, дерматиты, облысение, снижение иммунитета, раз­дражительность, депрессии |
| меди | влечет за собой анемию, нарушение пигментации волос и кожи, пониженную температуру тела, психические расстройства |
| хрома | связывают повышение уровня сахара в крови, снижение усвоения глюкозы |
| се­лена | снижение иммунитета, частые простудные инфекции, ухудшение работы сердца |
| молибдена | ухудшение липидного и углеводного обменов веществ. |

Значение химических элементов.

|  |  |
| --- | --- |
| Недостаток химического элемента | Значение для организма |
| кальция | вызывает появление трещинок на зубной эмали, хрупкость зубов, слоение и мягкость ногтей, снижение плотности костей. |
| фосфора | наступает хроническая усталость, снижение внимания, памяти, мышечные спазмы. |
| магния | сопровождается раздражительностью, головными болями, перепадами ар­териального давления, сердцебиением |
| калия | вызывает аритмию сердца, сонливость, мышечную слабость, потерю аппетита, тошноту, нарушение мочеиспускания, снижение кровяного давления |
| железа | вызывает развитие анемии («малокровие»), низкое содержание гемоглобина |
| цинка | наблюдается за­держка психомоторного развития у детей, дерматиты, облысение, снижение иммунитета, раз­дражительность, депрессии |
| меди | влечет за собой анемию, нарушение пигментации волос и кожи, пониженную температуру тела, психические расстройства |
| хрома | связывают повышение уровня сахара в крови, снижение усвоения глюкозы |
| се­лена | снижение иммунитета, частые простудные инфекции, ухудшение работы сердца |
| молибдена | ухудшение липидного и углеводного обменов веществ. |