Биологическая роль железа

Готовила Куттыбаева Гаухар (9 “А” класс)

Функции железа в организме

Является одним из важнейших микроэлементов, который катализирует процессы обмена кислородом, тем самым обеспечивая дыхание тканей.

Обеспечивает надлежащий уровень клеточного и системного метаболизма.

Входит в состав различных ферментативных систем и белков, в том числе гемоглобина, переносящего кислород.

Разрушает продукты перекисного окисления.

Обеспечивает рост тела и нервов.

Принимает участие в создании нервных импульсов и проведении их по нервным волокнам.

Источники железа

Наилучшими продуктами для восполнения запаса железа является **печень животных и мясо**. Именно в них микроэлемент находится в самых больших количествах и, что очень важно, в легкоусваиваемой форме. Немного уступает данным продуктам крольчатина, говяжьи почки и баранина.

Нехватка железа

Основным последствием нехватки железа в организме становится анемия. Подобное состояние может возникать по разным причинам. Чаще всего оно наблюдается у детей, беременных и пожилых людей. Это связанно с тем, что в детском возрасте и в период вынашивания ребенка потребность организма в железе сильно увеличивается, а пожилом оно хуже усваивается.Недостаток железа в организме обычно проявляется хронической усталостью, слабостью, частыми головными болями, снижением давления и сонливостью, все эти симптомы являются следствием кислородного голодания тканей. В более тяжелых случаях анемии наблюдается чрезмерная бледность кожных покровов, снижение иммунитета, сухость во рту, ломкость ногтей и волос, шершавость кожи и извращения вкуса.

Другими причинами дефицита железа обычно становятся:

Несбалансированное питание или недоедание.

Длительные кровотечения или большие кровопотери.

Дефицит в организме витамина С и В12, способствующих усвоению железа.

Болезни ЖКТ, которые не дают нормально усваиваться железу.

Гормональные нарушения.

Норма железа

Токсической дозой железа для человека считается 200 мг., а потребление за один раз 7 грамм и более может привести к летальному исходу. Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма, в среднем мужчинам рекомендуется потреблять в день порядка 10 мг. железа, для женщин этот показатель должен составлять от 15 до 20 мг. Суточная норма железа для детей во многом зависит от их возраста и массы тела, поэтому она может составлять от 4 до 18 мг. Беременным и кормящим необходимо 33-38 мг.

Спасибо за просмотр!