

# Биогенный элемент Никель(Ni)

# Биологическая роль

- необходим ферментным системам живых организмов;
- принимает активное участие в работе гормональной системы организма
- усиливает антидиуретическое действие гипофиза.
- Увеличивает продуктивность инсулина в поджелудочной железе
- активное участие в работе ферментных систем организма
- способствует обмену витаминов(витамин В12)
- Процессы тканевого дыхания и жирового обмена клеток невозможны без никеля.
- Микроэлемент входит в состав биологических комплексов, отвечающих за формирование эритроцитов.

# В чём содержится?

- Бобовые культуры (горох, соя, фасоль);
- Мясо;
- Рыба и морепродукты;
- Растительные продукты (морковь, капуста, петрушка, редис);
- Грибы.

# Избыток в организме

- нарушения деятельности центральной нервной системы;
- одышка, астма;
- аллергические реакции;
- нарушение пигментации кожных покровов;
- головные боли, явления хронической интоксикации;
- анемия;
- нарушение сердечного ритма, артериального давления;
- снижение иммунитета;
- развитие опухолей и новообразований.

# Недостаток в организме

- резкой задержке роста и развития;
- анемиям за счет снижения уровня гемоглобина в крови;
- Отмечается также повышенная смертность потомства у лабораторных животных.