

Г Р У П П Ы Э Л Е М Е Н Т О В
I II III IV V VI VII VIII

Презентация по химии на тему: «Железо в продуктах питания»



**Без железа
невозможна жизнь
животных,
растений и
человека. Без него
не осуществимы
жизненно важные
процессы, без
протекания
которых всё живое**



Роль железа в организме



1. Входит в состав гемоглобина - белка, необходимого для переноса кислорода красными клетками крови к тканям.
2. Необходимо для дыхания тканей - оно отдает кислород и забирает углекислый газ.
3. Железо в организме играет ключевую роль в процессах роста.
4. Входит в состав многих ферментов, участвующих в пищеварении и энергетическом обмене.
5. Железо в организме играет важную роль в создании и проведении нервных импульсов по нервным волокнам.
6. Участвует в формировании клеток иммунной системы, поддерживая хороший иммунитет.



СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В ЖЕЛЕЗЕ

Нормальными резервами железа в организме человека считаются 300–1000 мг для женщин и 500–1500 мг для мужчин.

Детскому организму железо необходимо как для кроветворения, так и для формирования растущих тканей, поэтому у детей потребность в нем (в расчете на 1 кг веса) больше, чем у взрослых.



Содержание железа в продуктах питания...





Продукты питания, содержащие железо в легкоусвояемой форме в максимальном количестве это, прежде всего, мясо и печень. Много железа в баранине и крольчатине. К употреблению печени следует относиться серьезно. С одной стороны, она отличный источник легкоусвояемого железа. С другой стороны, это орган, который очищает кровь и в ней накапливаются токсины, различные вредные вещества, которые поступали в пищу животному и даже антибиотики, которыми животное лечили. Поэтому делать ее повседневным блюдом не стоит. Лучше сконцентрироваться на хорошем мясе, которое должно быть на столе хотя бы раз в день.





Железо содержащееся в растительных продуктах питания усваивается хуже, но не стоит сбрасывать ее со счетов. Продукты, содержащие железо растительного происхождения – это морская капуста, тыквенные и подсолнечные семечки, грецкие орехи, зеленые овощи, листовой салат и цельная гречневая крупа.



Фрукты также богаты железом. Особенно богаты им некоторые сорта яблок, например, антоновка. Прекрасно восполняют недостаток железа спелые гранаты и хурма. Из ягод следует отметить чернику.



Продукт	Содержание железа мг/100г	Продукт	Содержание железа мг/100г
Грибы сушеные	30-35	Мясо кролика	4-5
Печень свиная	18-20	Миндаль	4-5
Отруби пшеничные	18-20	Мясо индюшачье	3-5
Пивные дрожжи	16-19	Персики	4-4,5
Капуста морская	15-17	Малина	1.6-1.8
Какао	12-14	Свекла	1.0-1.4
Печень телячья	9-11	Яблоки	0.5-2.2
Гречка	7-8	Брокколи вареная	1.0-1.2
Яичный желток	6-8	Картофель	0.8-1.0
Сердце	6-7	Морковь	0.7-1.2
Язык говяжий	5-6	Цыпленок жареный	0.7-0.8
Грибы свежие	5-6	Бананы	0.7-0.8
Бобы	5-6	Белок яичный	0.2-0.3



