

РОЛЬ ЖЕЛЕЗА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА.



Подготовил Бирюков Владимир
ученик 9Б класса.

ЖЕЛЕЗО (FE) ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ КОМФОРТНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА И ПРОТЕКАНИЯ В НЕМ РАЗЛИЧНЫХ ХИМИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ. ОСНОВНАЯ ЕГО ЧАСТЬ НАХОДИТСЯ В КРОВИ — 60%. ПЕЧЕНЬ, СЕЛЕЗЕНКА, МЫШЦЫ И КОСТНЫЙ МОЗГ СОДЕРЖАТ ОКОЛО 20%, ОСТАВШИЕСЯ 20% УХОДЯТ НА СИНТЕЗ КЛЕТОЧНЫХ ФЕРМЕНТОВ.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА И РОЛЬ ЖЕЛЕЗА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА.



Сложно переоценить роль данного элемента для человеческого организма. Он является многофункциональным и выполняет весьма важные задачи. В первую очередь он участвует в образовании красных кровяных телец, входит в структуру гемоглобина и участвует в транспортировке кислорода от легких по всей кровеносной системе к органам и тканям.

ПОМИМО ЭТОГО, ЖЕЛЕЗО:

- участвует в иммунобиологических процессах,
- повышает сопротивляемость к болезнетворным бактериям,
- участвует в процессе кроветворения, образовании гемоглобина,
- насыщает клетки и органы кислородом, ферментами и органическими молекулами,
- предотвращает развитие анемии,
- выводит углекислоту из организма,
- обеспечивает формирование здорового плода будущего малыша,
- помогает обеспечить полноценную работу щитовидной железы,
- обезвреживает токсины в печени,
- поддерживает здоровый и красивый вид кожи, волос и ногтей.



ИСТОЧНИКИ ЖЕЛЕЗА.

Железо очень капризно. Недостаточно добавить в свой рацион питания железосодержащие продукты, чтобы повысить его уровень в крови. Существует ряд продуктов, которые сводят эти попытки к нулю, поэтому их важно исключить. Так, например, фитиновая кислота, содержащаяся в хлебобулочных изделиях, крупах и злаках (отруби, пшеница, кукуруза, коричневый рис, рожь), мешает усвоению элемента.

Черный чай, кофе и какао понижают уровень гемоглобина на 40 – 60%. К таким же негативным результатам приводит яичный белок, соя и молочные продукты. От консервов и колбасы также стоит отказаться по причине содержания соевого белка. Да и полезными продуктами их не назовем.

Fe



При обнаружении анемии необходимо включить в свой рацион питания пищу, содержащую железо. Но здесь надо учесть, что несмотря на повышенное содержание элемента в том или ином продукте не гарантирует полное его всасывание в организм. Поэтому лучше правильно сочетать витамины и минералы, и отказаться от вредной еды, чтобы решить вопрос с малокровием.



Усвоение железа повышается в сочетании с витамином С, В12 и янтарной кислотой — они стимулируют синтез гемоглобина и эритропоэз. Поэтому рекомендуется пить свежевыжатые цитрусовые соки и настой шиповника, включить в рацион морские водоросли.