



Йод, Кальций, Витамин А  
и Витамин К в жизни

человека.

**ВЕРЯСОВА АРИНА**

**НИХОНОШИНА**

**ТАТЬЯНА**

# Какую роль играет йод в организме человека?

Достаточное количество микроэлемента - неотъемлемое условие нормальной работы щитовидной железы. Этот орган вырабатывает целый список гормонов. Употребление продуктов, содержащих йод, помогают щитовидной железе производить в нужном количестве и

качестве активные агенты, которые исполняют в организме крайне важные функции:

- ❄ отвечают за рост и развитие в целом.
- ❄ обогащают ткани кислородом.
- ❄ стимулируют работу сердца.
- ❄ принимают участие в нервной регуляции.
- ❄ стимулируют репродуктивную деятельность.
- ❄ регулируют жировой обмен веществ

|  |         |
|--|---------|
| 53   | Иод     |
| I  | 126,905 |
| 4d <sup>10</sup> 5s <sup>2</sup> 5p <sup>5</sup> |         |

# Йод содержится

## Рыба и морепродукты:

- треска и ее печень
- кальмары
- лосось
- морская капуста
- креветки

## Бобовые и злаковые:

гороха, фасоли, кукурузы, а также круп.

Значительное количество микроэлемента присутствует к пшенице и ржи, ячмене и грече

## Овощи:

- В... - брокколи и шпинат
- листовые салаты и зелень
  - картофель и морковь
  - свекла и редис
  - огурцы и репчатый лук

## Продукты животного происхождения:

Ценными источниками микроэлемента выступают:

- куриное яйцо
- молоко и кефир
- сметана и сливки
- говяжья печень
- сыр и сметана

**Фрукты:** Больше всего микроэлемента содержится в фейхоа и яблоках, винограде и хурме.

## Йодированная соль:

Используемая в процессе приготовления пищи соль позволяет обеспечить до 150 мкг йода в сутки.

# Зачем нужен кальций

Кальций — минерал, которого больше других в теле человека.

## Он необходим для:

- поддержания здоровья костей (достаточное количество кальция помогает снизить риск переломов, остеопороза и диабета);
- сокращения и расслабления сосудов;
- сокращения мышц;
- передачи нервных импульсов;
- секреции гормонов.

# Кальций находится

1. Яичная скорлупа. В одной яичной скорлупе содержится 2 г кальция
2. Пармезан и другие сыры. В 100 г продукта содержится 1,184 г кальция — больше суточной нормы
3. Кунжут. В 100 г этих маленьких семечек содержится 9,75 г кальция
4. Сардины в масле. Консервированные сардины употребляются вместе с костями, поэтому в них много кальция: 3,82 г на 100 г продукта.
5. Миндаль. В 100 г миндаля содержится 2,16 г кальция
6. Чеснок. В 100 г чеснока содержится 1,81 г кальция
7. Петрушка. В 100 г петрушки — 1,38 г кальция
8. Молоко. В 100 г молока содержится 1,2 г кальция
9. Фундук. В 100 г фундука содержится 1,14 г кальция
10. Соя. В 0,1 г варёных соевых бобов содержится 1,02 г

# Витамин А

Ретинол – это уже **нужен** витамин А, который содержится в пище животного происхождения.

Ретинол участвует в окислительно-восстановительных процессах человеческого организма. Помогает заживлению воспалений и ран на коже – например, псориазу или экземе. Вырабатывает местный иммунитет через слизистые рта и носа. Участвует в образовании половых гормонов, а во время беременности отвечает за то, чтобы эмбрион получал питание.

# Витамин А содержится

Витамином **А**...

богаты:

морковь

тыква

брокколи

персики

лыня



Еще в больших количествах он

содержится в

традиционных приправах:

паприке

шалфее

боярышнике

карри

душице

базилике



Среди продуктов животного происхождения ретинол есть в:

рыбьем жире

печени трески

молоке

яйцах

сливочном масле



# Витамин

## К

Главная функция витамина К – поддерживать в норме свертываемость крови. Если этот показатель нарушается, то при любом повреждении тяжело остановить кровь. Будь это значительный порез или небольшая царапина.

Суточная потребность в витамине К взрослых людей точно **не установлена**, ориентировочно она составляет 60-140 мкг.

Витамин К также играет важную роль в формировании и восстановлении костей, обеспечивает синтез остеокальцина – белка костной ткани, на котором кристаллизуется кальций. Он способствует предупреждению остеопороза, участвует в регуляции окислительно-восстановительных процессов в организме.



# Витамин К содержится

1. Сушёный базилик. Так, всего в 100г базилика содержится 1 714,5 мкг витамина К.
2. Спаржа 51 мкг в 100 граммах приготовленной.
3. Огурцы. В 100 граммах содержится 77 мкг.
4. Зелёный лук. В одной чашке зелёного лука содержится около 210 мкг витамина К, что превышает суточную норму как для женщин, так и для мужчин.
5. Оливковое масло В 100 граммах этого ценного масла содержится 60 мкг витамина К.
6. Чернослив в 100 граммах 59 мкг
7. Брюссельская капуста 100 граммах приготовленной брюссельской капусты содержится 140 мкг
8. Острые приправы В 100г этой приправы хранится 27 мкг витамина К.