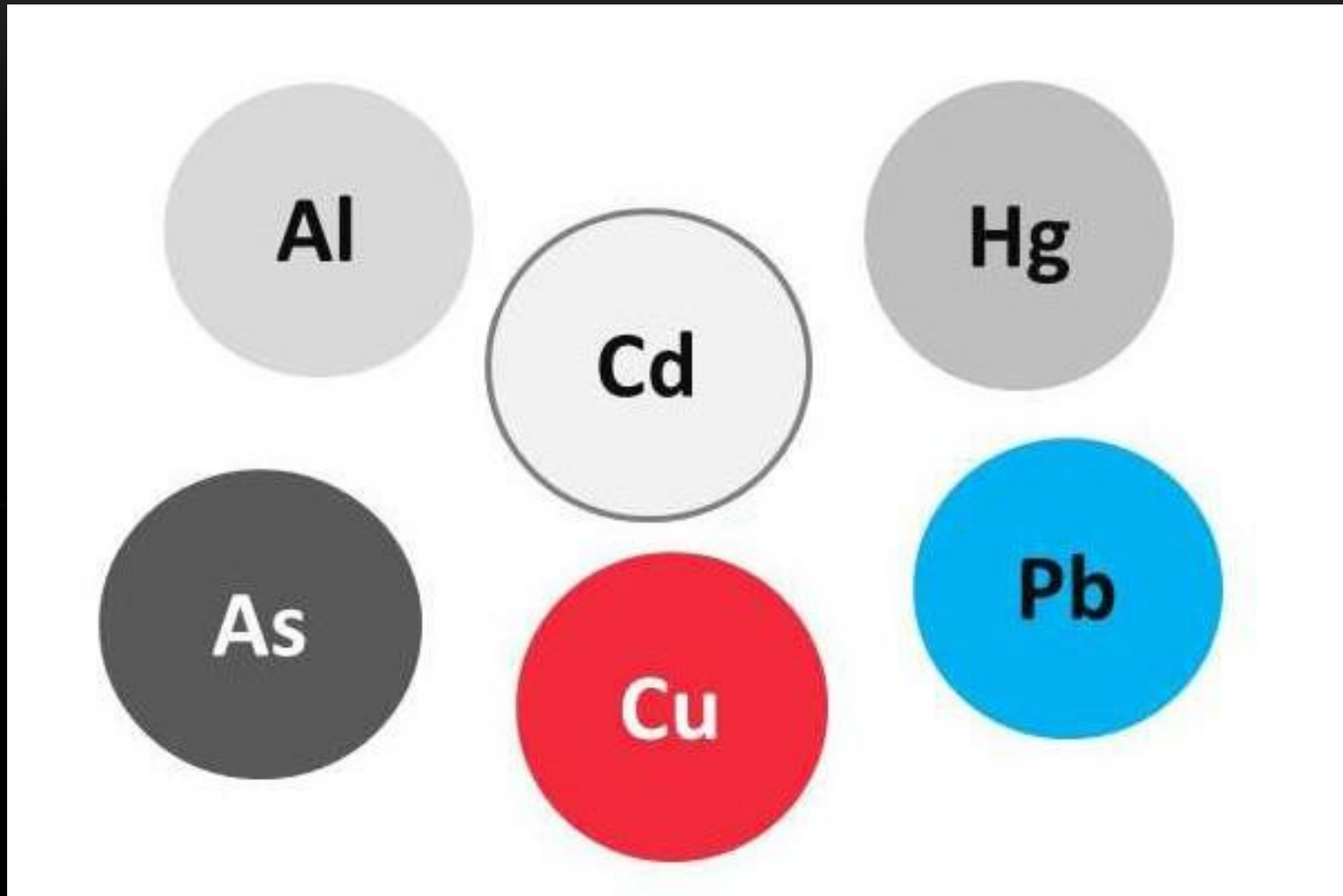


ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА МЕТАЛЛОВ



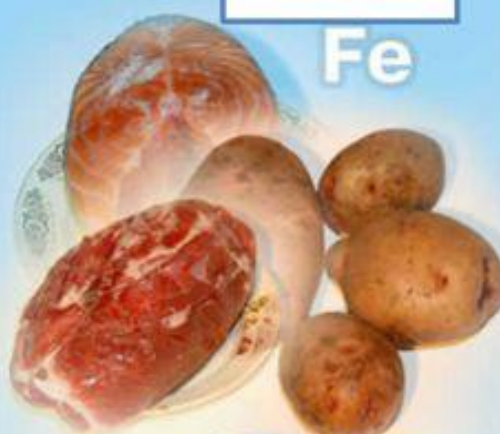
Выполнила : Богданова Полина

11 «А»

ЭТИ ВЕЩЕСТВА ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ ПРИ НОРМАЛЬНОМ ПИТАНИИ

железо

Fe



фосфор

P



калий

K



йод

I



медь

Cu



серебро

Ag



Хлор, натрий

Cl, Na

СОЛЬ



кобальт

Co



марганец

Mn



цинк

Zn



Продукты питания богатые медью (Cu)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Печень



свинина - 3000 мкг, говядина -
3800 мкг, птица - 390 мкг

Арахис



1144 мкг

Фундук



1125 мкг

Креветка



850 мкг

Горох



750 мкг

Макаронные изделия



700 мкг

Чечевица



660 мкг

Гречка



660 мкг

Рис



560 мкг

Пшеница



470-530 мкг

Грецкий орех



527 мкг

Фисташки



500 мкг

Овсянка



500 мкг

Фасоль



480 мкг

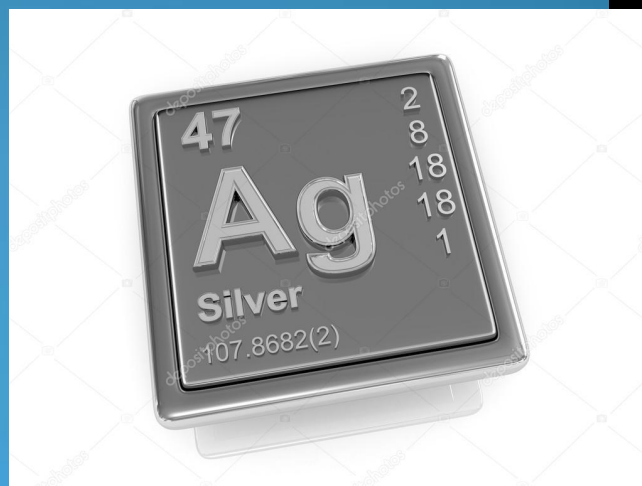
Осьминог



435 мкг

Серебро в организме

Серебро - постоянная составная часть растений и животных. Его содержание составляет в среднем в морских растениях 0,025 мг на 100 г сухого вещества, в наземных - 0,006 мг; в морских животных - 0,3-1,1 мг, в наземных - следовые количества (10^{-2} - 10^{-4} мг).





79

Au

Gold

196.967

Продукты питания богатые железом (Fe)

Фисташки



Железо: 60 (мг)

Печень



Железо: 20,2 (мг) свин.;
7 (мг) гов.; 3 (мг) птицы.

Шпинат



Железо: 13,51 (мг)

Чечевица



Железо: 11,8 (мг)

Горох



Железо: 6,8 - 9,4 (мг)

Гречка



Железо: 8,3 (мг)

Голубь



Железо: 7,5 (мг)

Ячневая крупа



Железо: 7,4 (мг)

Овсянка



Железо: 5,5 (мг)

Пшеница



Железо: 5,4 (мг)

Арахис



Железо: 5 (мг)

Кизил



Железо: 4,1 (мг)

Кешью



Железо: 3,8 (мг)

Кукуруза



Железо: 3,7 (мг)

Кедровые орехи



Железо: 3 (мг)

Продукты содержащие олово



119

Sn

TIN

50

200.592

1007.07

2.00

80

Hg

cerebrands

Mercury

[Xe] 6s² 4f¹⁴ 5d¹⁰

Transition Metal

+2

+1

-2



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!