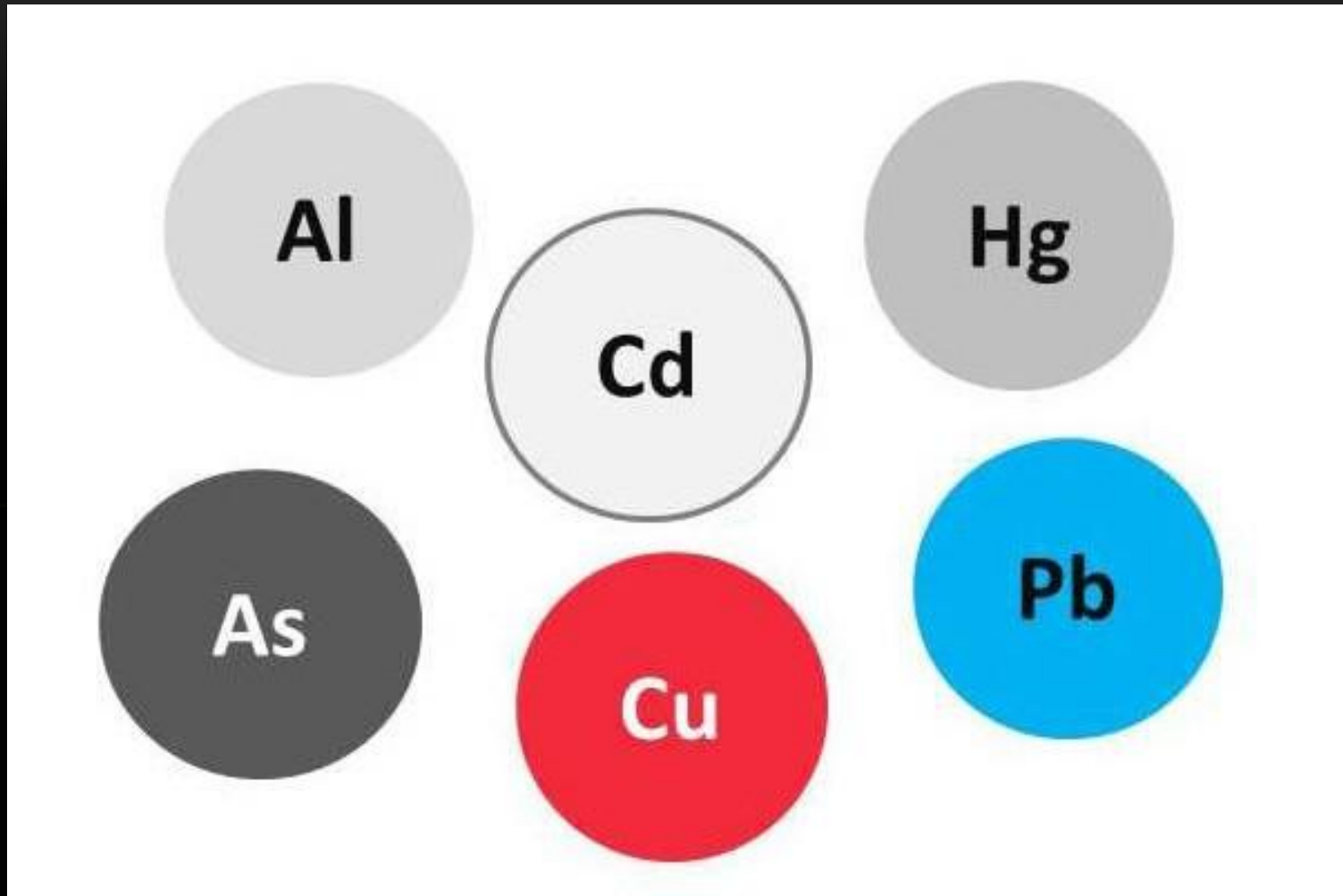


# ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА МЕТАЛЛОВ



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

ПОДАРИТЕ СВОЕ ПИЩЕВАЯ

ВЫДАРОЧНАЯ

ЗАСТРА

ПЛОХ ОБЕД, КОГДА СОЛИ НЕТ

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

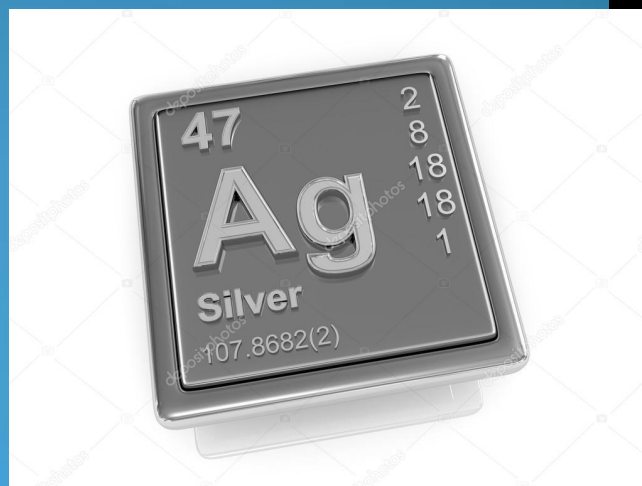


435 мкг



# 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] 6s<sup>2</sup> 4f<sup>14</sup> 5d<sup>10</sup>

Transition Metal

+2

+1

-2





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

