

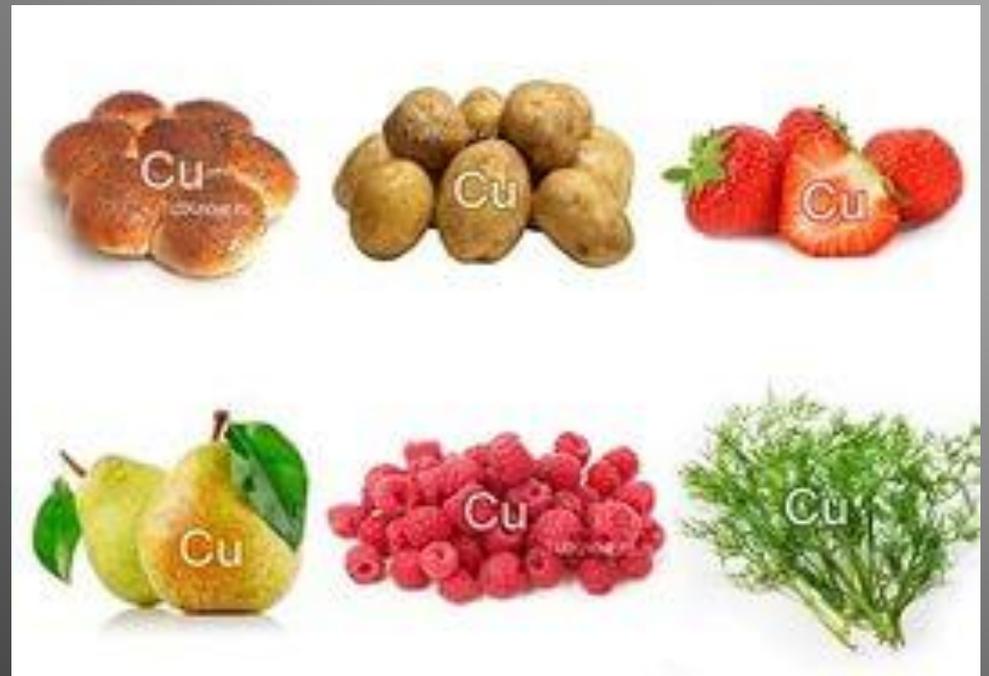
Роль меди в организме человека

Мезенина Оксана

Медь крайне важна для человеческого организма. Благодаря наличию меди, процесс строения белков и различных ферментов происходит более активно, также быстрее растут и формируются ткани и клетки.



Медь содержится в овощах, ягодах и фруктах, в свежем мясе, в рыбе, в проросшей пшенице, ржаном хлебе, картофеле и спарже.



Дефицит (недостаток) меди приводит к задержке роста, потере веса, накоплению холестерина, кожным заболеваниям, потере волос, утомляемости и частым инфекциям.

Избытка меди в организме являются: мышечные боли,, депрессия, бессонница, раздражительность, заболевания почек, заболевания печени, бронхиальная астма, воспалительные заболевания суставов.

