# ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ: МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ХРОМ, ЙОД, ФТОР.

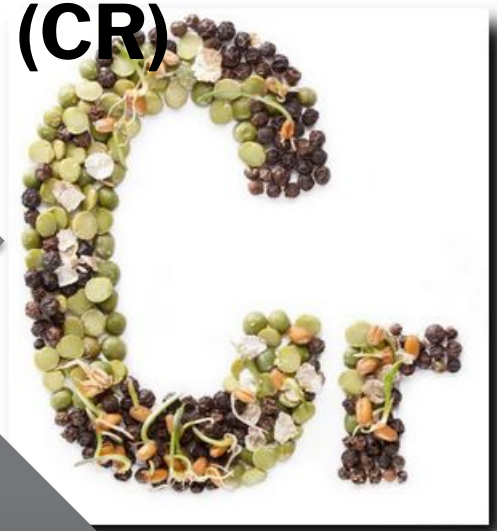
I

Cr

F

Работа ученицы 9 класса «Е»
МБОУ СОШ школы №10
«УСПЕХ»
Лисачкиной Анастасии

# МИКРОЭЛЕМЕНТ ХРОМ (CR)



Хром необходим нашему организму в определенных дозах, но если его слишком много, он опасен.

Хром содержится в медной пыли и в других шлаках. Именно хром вызывает заболевания астмой.

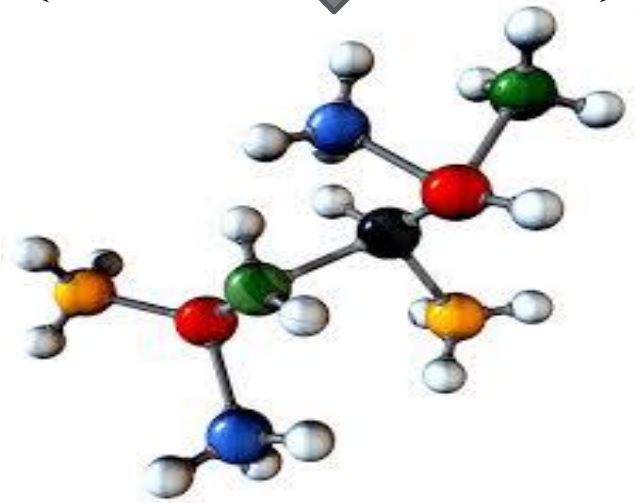
**Хром** способствует лучшему усвоению тканями глюкозы, стимулирует процессы роста организма.

В значительном количестве хром содержится в щавеле, фасоли, свекле, укропе, картофеле, моркови, овсе, ячмене. Несколько меньше его в кукурузе, капусте, редисе, салате, томатах, субпродуктах.

# СОДЕРЖАНИЕ ХРОМА В ПРОДУКТАХ:

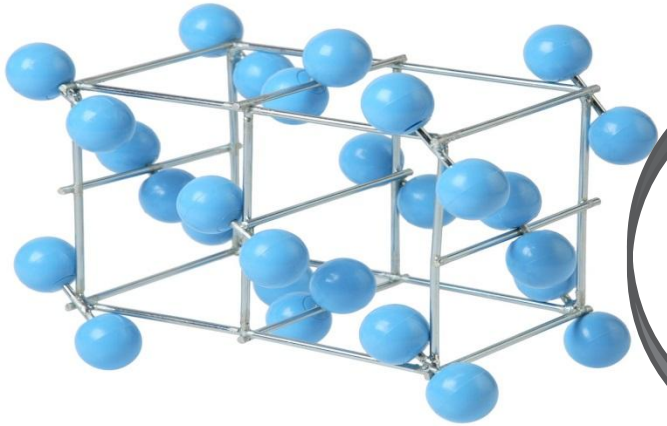
## Растительные источники хрома

- помидоры, зелёный лук, брокколи, картофель, редис, виноград, сливы, необработанное зерно, чёрный перец, Бобовые.



## Животные источники хрома

- домашняя птица, говядина, тунец, сельдь, скумбрия, карась, карп, моллюски, крабы, креветки, печень, сыр



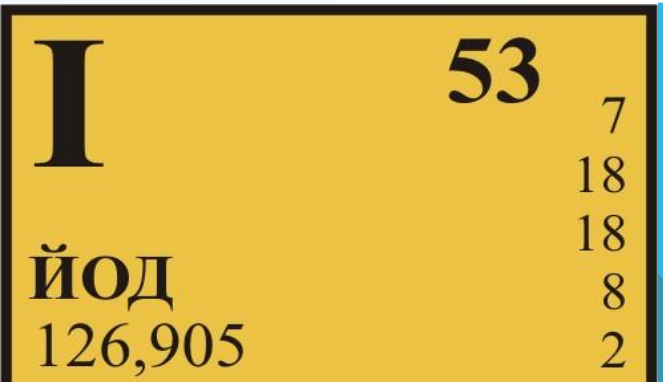
# МИКРОЭЛЕМЕНТ ЙОД (I)

**Йод** входит в состав гормонов щитовидной железы. Недостаточное поступление йода с пищей приводит к угнетению её функций

**Йод** является постоянной составной частью растительных и животных организмов. В организм человека и животных йод поступает с пищей, водой и воздухом.

## *СОДЕРЖАНИЕ ЙОДА В ПРОДУКТАХ:*

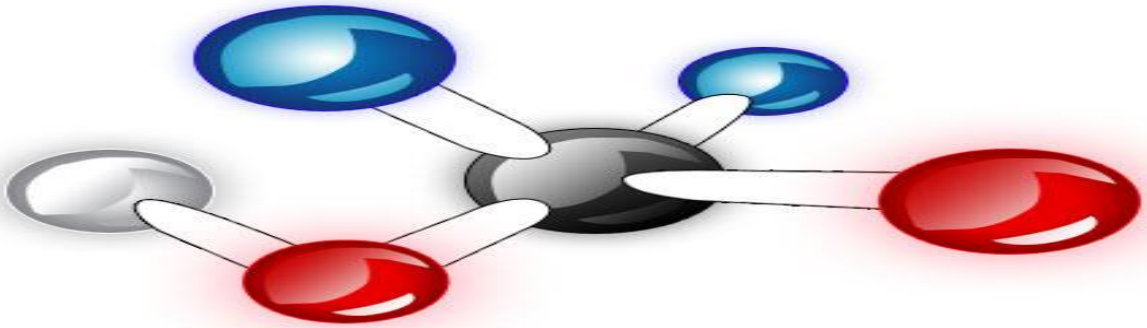
- в продуктах растительного происхождения
- В продуктах животного происхождения



# МИКРОЭЛЕМЕНТ ФТОР (F)

Основное физиологическое значение **фтора** для человека заключается в его участии в костеобразовании, формировании твердых тканей зубов и зубной эмали.

Фтор поступает в организм человека в основном с питьевой водой.

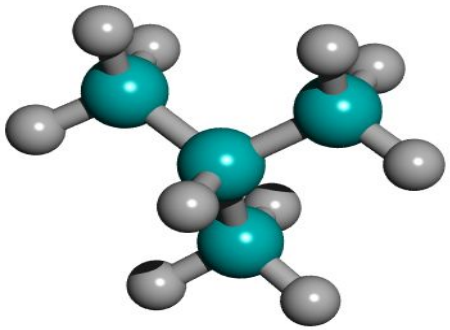


# СОДЕРЖАНИЕ ФТОРА В ПРОДУКТАХ:

Во-вторых, по содержанию фтора выделяются морепродукты .

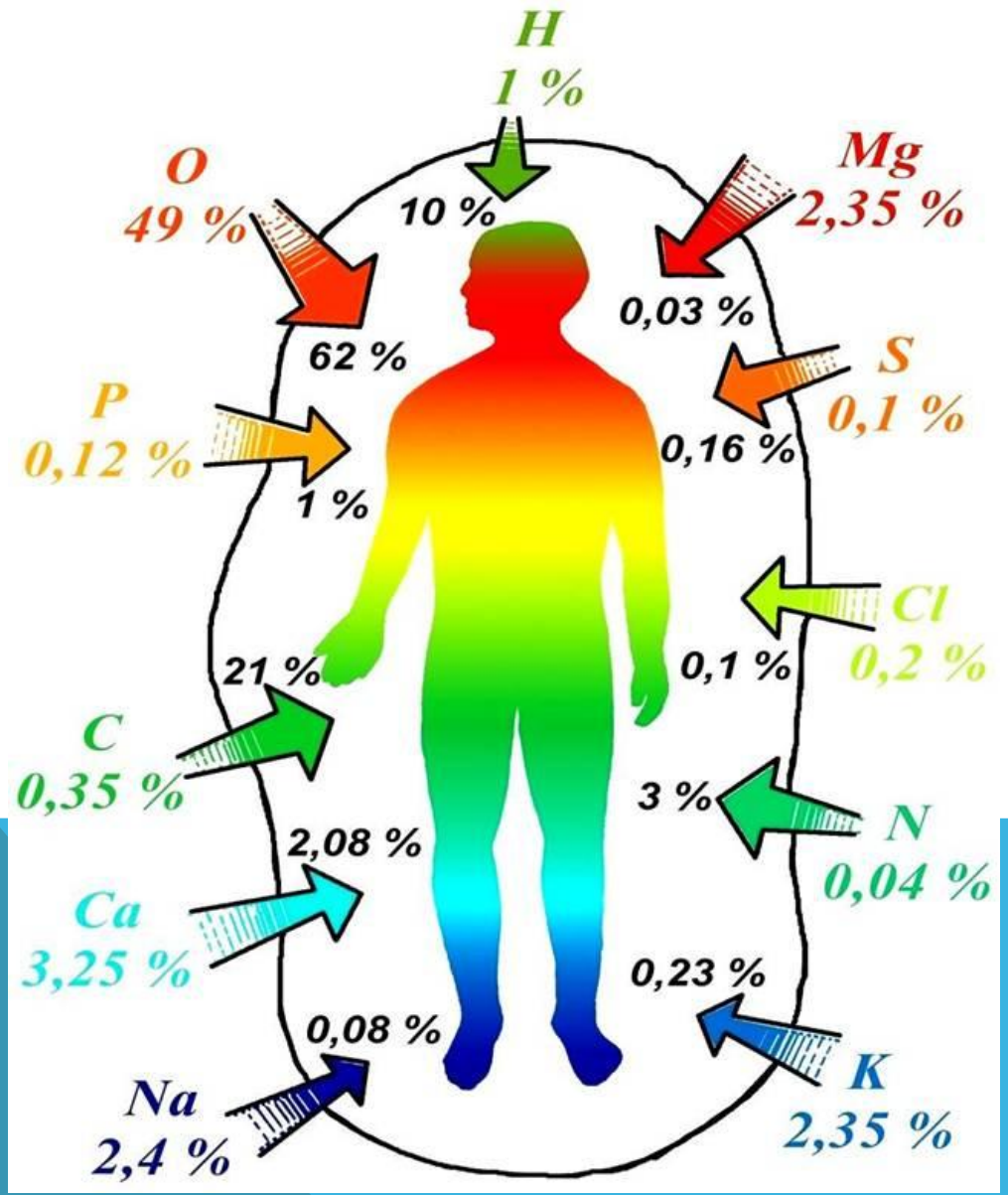
Во-первых, к фторсодержащим продуктам относится всеми любимый чай. Этот доступный продукт есть в каждом доме. Фтор есть как в черном, так и зеленом чае.

В-третьих, богаты фтором крупы, которые так же являются вполне обыденным продуктом для большинства людей. Больше всего этого элемента в рисе, овсяной крупе и гречке.



# СПАСИБО ЗА ВНИМИАНИЕ!!!

АВТОР:
Лисачкина
Анастасия




УЧЕНИЦА
9 "е"