

ГБПОУ РА Майкопский политехнический техникум

«Минеральные вещества в пищевых продуктах»

*мастер производственного обучения
Шуклинова Ольга Сергеевна*



Значение минеральных веществ в питании человека

- Минеральные вещества имеют жизненно важное значение для организма человека. Они принимают участие в процессах обмена веществ, входят в состав витаминов, гормонов, нормализуют водно-солевой обмен.



минеральные вещества подразделяют

■ **макроэлементы**

**C, O, H, N, P,
S, K, Ca, Mg**

■ **микроэлементы**

**Fe, Mn, Cu,
Zn, Cr и др.**



Макроэлементы



Кальций



Φοσφορ



Магний



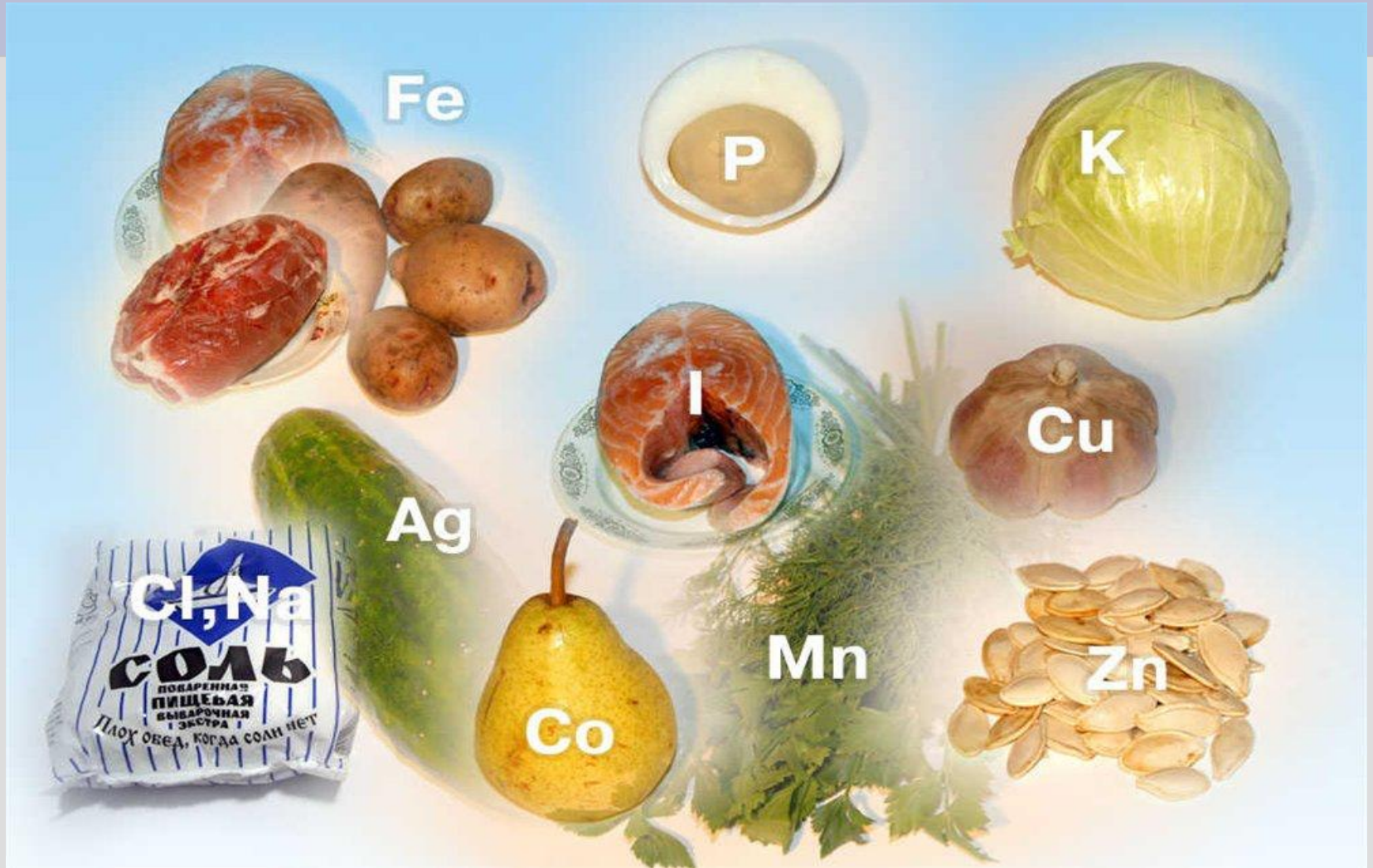
Натрий



Калий



Микроэлементы



Бор

Абрикос



1055 мкг

Гречка



730 мкг

Горох



670 мкг

Чечевица



610 мкг

Фасоль



450 мкг

Ячневая крупа



290 мкг

Свекла



280 мкг

Овсянка



274 мкг

Кукуруза



270 мкг

Яблоко



245 мкг

**Капуста
белокачанная**



200 мкг

Морковь



200 мкг

Лимон



175 мкг

Баклажан



100 мкг

Киви



100 мкг

Бром



Ванадий



Железо

Фисташки



60 мг

Печень



свинина 20,2 мг, говядина 7 мг,
птица 3 мг

Шпинат



13.51 мкг

Чечевица



11.8 мкг

Горох



6.8-9.4 мкг

Гречка



8.3 мкг

Голубь



7.5 мкг

Ячневая крупа



7.4 мкг

Овсянка



5.5 мкг

Пшеница



5.4 мкг

Арахис



5 мкг

Кизил



4.1 мкг

Кешью



3.8 мкг

Кукуруза



3.7 мкг

Кедровые орехи



3 мкг

Йод



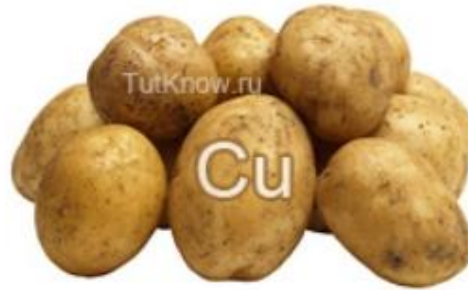
Кобальт



Марганец



Медь



Молибден



**Минеральные вещества -
это необходимые компоненты
питания, обеспечивающие
нормальную
жизнедеятельность и развитие
организма.**

Никель



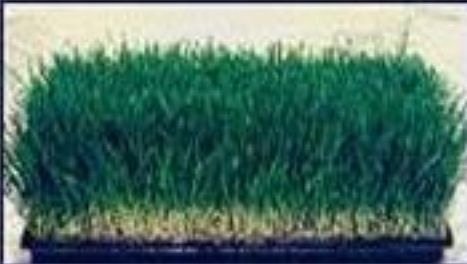
Селен



Фтор



Хром



Цинк



**Минеральные вещества -
это необходимые компоненты
питания, обеспечивающие
нормальную
жизнедеятельность и развитие
организма.**

Спасибо

за

Внимание!