

- *Мыс* - өте маңызды микроэлементтердің бірі.
- Ол тотығу-тотықсыздану реакциясын,
- жасушалық тыныс алуды реттеуге,
- лизиннің тотығуына,
- липидтердің асқын тотығуына,
- катехоламиндердің синтезіне,
- гемоглобин түзілу үрдісіне қатысатын,
- онға жуық құрамында мыс бар, ферменттердің құрамына кіреді..
- Адам, мысты тағаммен тәулігіне 2-5 мг мөлшерінде қабылдайды

- Мыс сонымен қатар қан түзуге;
- Сүйек кемігіне темірдің өтуіне ықпал етеді;
- Ішкі секреция бездерінің қызметіне әсер етеді.
- Мыс адам организмінде бауыр, бүйрек, жүрек, бұлшық етте шоғырланған.

# Мыс көзі

- бауыр;
- Балық;
- Жұмыртқа сары уызы;
- Жасыл көкөніс

# Құрамында мыс кездесетін тағамдар



