Роль железа в жизни общества и в здоровье человека

Роль железа в организме человека :

Без железа невозможна жизнь животных, растений и человека. Без него не осуществимы жизненно важные процессы, без протекания которых всё живое обречено на гибель. Роль железа в организме огромна:

1. Входит в состав гемоглобина - белка, необходимого для переноса кислорода красными клетками крови к тканям.
2. Необходимо для дыхания тканей - оно отдает кислород и забирает углекислый газ.
3. Железо в организме играет ключевую роль в процессах роста.
4. Входит в состав многих ферментов, участвующих в пищеварении и энергетическом обмене.

5. Железо в организме играет важную роль в создании и проведении нервных импульсов по нервным волокнам.
6. Участвует в формировании клеток иммунной системы, поддерживая хороший иммунитет.

Продукты, содержащие железо растительного происхождения – это морская капуста, тыквенные и подсолнечные семечки, грецкие орехи, зеленые овощи, листовой салат и цельная гречневая крупа.
Фрукты также богаты железом. Особенно богаты им некоторые сорта яблок, например, антоновка. Прекрасно восполняют недостаток железа спелые гранаты и хурма. Из ягод следует отметить чернику.

26
Fe
Iron
55.845

Роль железа в современном мире :

Роль железа в современном мире очень огромна. Из всех добываемых металлов железо имеет наибольшее значение. Его используют при изготовлении сердечников электромагнитов, как катализатор химических процессов, для некоторых других процессов

Памятник железу

- Памятник был сооружён в 1958 году в Брюсселе. Модель кристаллической решетки, увеличенная в 165 млрд.раз. Железный век, пришедший бронзовому много тысяч лет назад,

Памятник железу