

Влияние железа на организм человека



Презентация ученицы 9А класса
Домодыко Дарьи

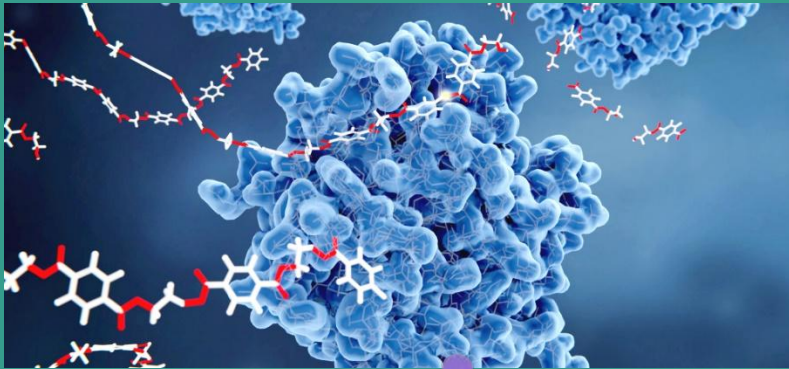
Железо – ЭТО...

Железо — это важный элемент для всех живых организмов. Оно входит в состав ферментов, которые участвуют в жизненно важных метаболических процессах — транспорт кислорода, синтез ДНК, транспорт электронов для производства энергии

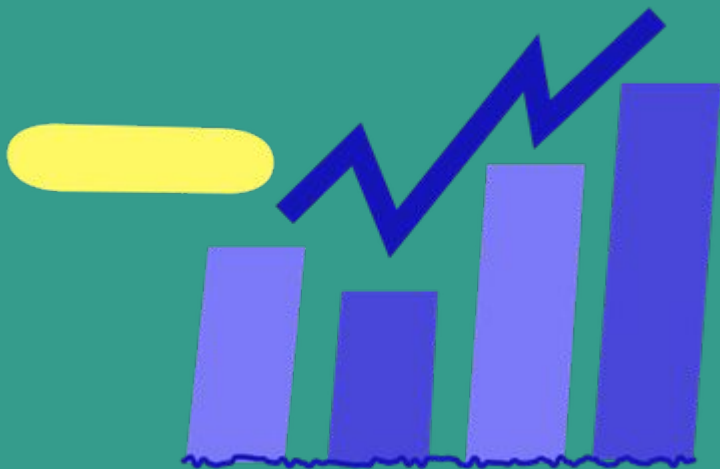
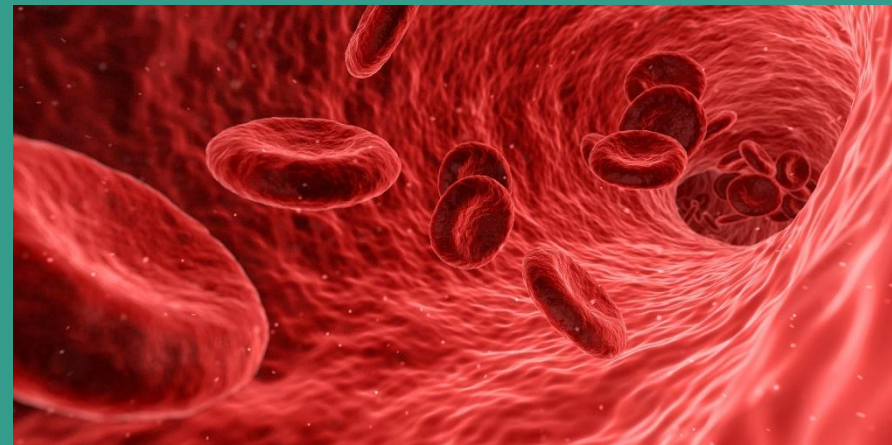


Функции железа в организме

- Метаболизм



- Транспортировка кислорода к тканям



Железо в пище

В пище содержится два типа железа:

1. Гемовое (входит в гемоглобин) содержится в мясе, рыбе, печени **ЖИВОТНЫХ** и т.д.



2. Негемовое — в растительной пище т.к. каши, бобы, семечки разных растений, овощи, фрукты, яйца (усваивается значительно хуже)

Железо «внутри нас»

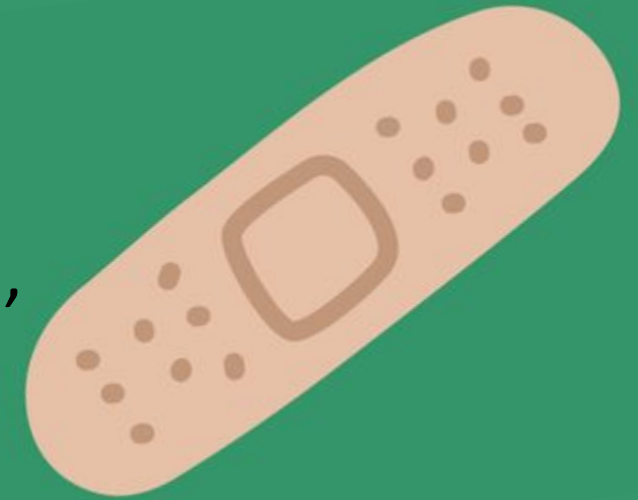
В нашем организме содержится **2,5–4,5 г** железа, и его запас необходимо постоянно пополнять.

- Женщинам требуется больше железа, чем мужчинам — это связано с особенностями гормональной системы. В среднем женщина должна ежедневно получать **15 мг** железа.
- Мужчинам необходимо **10 мг** железа ежедневно.
- Детям и подросткам до 18 лет необходимо получать **5–10 мг** железа в сутки — потребность в этом элементе повышается с возрастом.



Избыток железа

Избыток железа встречается гораздо реже, чем недостаток. Такая ситуация часто складывается при очень высоком содержании железа в питьевой воде, при болезнях печени и селезенки, а также при метаболических нарушениях



Симптомы

- непрекращающиеся расстройства пищеварения (метеоризм, диареи и запоры, тошнота и рвота, изжога)
- упадок сил и головокружения
- появление пигментации на коже.



!Если не предпринимать никаких мер, возможно развитие осложнений — артритов, диабета, заболеваний печени



Нехватка железа

! Недостаток железа диагностируется гораздо чаще

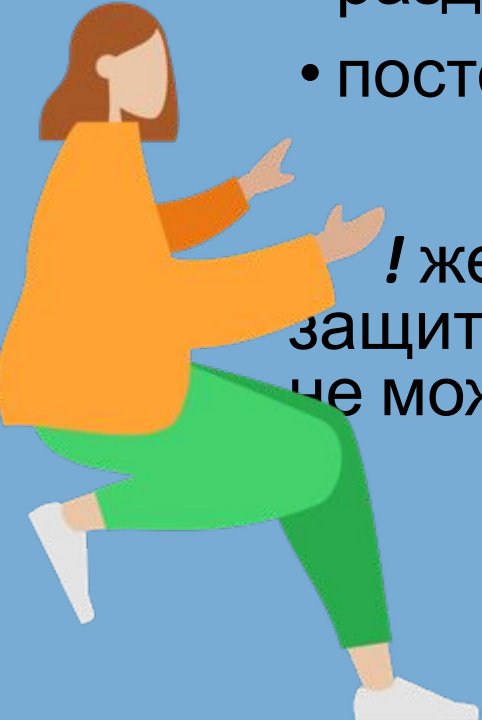
- По мере снижения количества железа в организме самочувствие ухудшается — пропадает аппетит, многие замечают дискомфорт при глотании. Иногда вкусы меняются самым странным образом, например, человеку очень хочется погрызть мел или пожевать бумагу.



Симптомы

- Люди с нехваткой железа испытывают постоянный упадок сил — они даже просыпаются уставшими.
- Малейшие физические нагрузки вызывают сильную одышку — так сказывается недостаток кислорода.
- Так же головокружения, обмороки, сонливость, раздражительность, ухудшение памяти.
- постоянные простуды и кишечные инфекции

! железо принимает непосредственное участие в работе защитной системы организма, и при его дефиците иммунитет не может вовремя отражать атаки болезнетворных бактерий.



Профилактика



- по статистике ВОЗ, примерно у 60% населения планеты отмечается недостаток железа в организме, а у 30% дефицит этого элемента
- Простой и доступный способ профилактики дефицита железа — увеличение в рационе доли пищи, богатой железом. Железо из растительных источников хуже усваивается организмом, чем из животных. На процесс усвоения также влияют другие продукты и напитки, которые вы употребляете одновременно.

Спасибо за внимание!

