



# МЕТАБОЛИЗМ ЖЕЛЕЗА В ОРГАНИЗМЕ

- Железо является необходимым биохимическим компонентом в ключевых процессах метаболизма, роста и пролиферации клеток. Исключительная роль железа определяется важными биологическими функциями белков, в состав которых входит этот биометалл. К наиболее известным железосодержащим белкам относятся гемоглобин и миоглобин.

- Концентрация железа в организме составляет:
- у новорожденных – 75 мг на 1 килограмм массы тела (мг/кг);
- у мужчин – более 50 мг/кг;
- у женщин – 35 мг/кг (что связано с ежемесячной потерей крови).
- Основными местами содержания железа в организме являются:
- гемоглобин эритроцитов – 57%;
- мышцы – 27%;
- печень – 7 – 8%.



Рис. 13. Схема метаболизма железа в организме.

- Скорость всасывания железа в кишечнике строго ограничена и не может превышать 2,5 мг в сутки. Этого количества достаточно лишь для того, чтобы восстанавливать ежедневные потери данного микроэлемента, которые в норме составляют около 1 мг у мужчин и 2 мг у женщин.