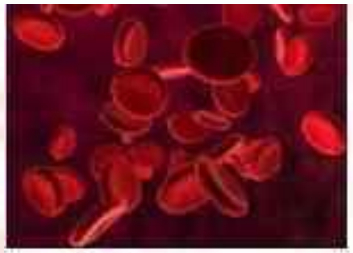
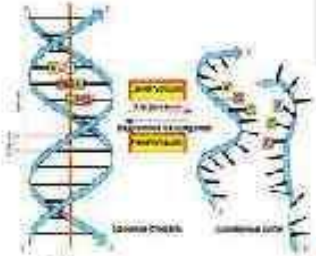
Биогенный элемент.

Кобальт (Co).

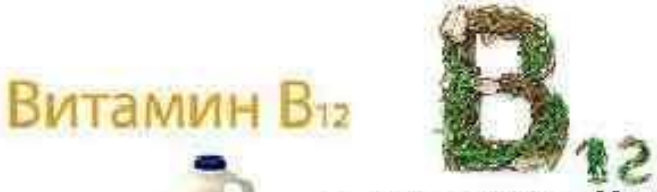


Кобальт

- Стимулирует процесс кроветворения.
- Участвует в синтезе белков, в том числе ферментных.



- Регулирует углеводный обмен, влияя на обмен веществ.



- Важнейшая роль кобальта состоит в эндогенном синтезе витамина B12 (цианокобаламина).

Симптомы Анемии

Красным - тяжелая форма анемии

Мозг
- Усталость
- Головокружения
- Обморок

Глаза
- Пожелтение

Кожа
- Холодная
- Пожелтение
- Побледнение

Кровеносная система
Пониженное кровяное давление

Сердце
- Учащенное сердцебиение
- Аритмия
- Боли в груди
- Стенокардия
- Сердечные приступы

Дыхание
- Одышка

Мышцы
- Слабость

Селезенка
- Увеличение

Кишечник
- Изменение цвета стула

Из пищевых продуктов больше всего содержат кобальта:

- горох - 15 мкг/%,

- печень (говяжья) - 13,53 мкг/%,

- свекла - 12,1 мкг/%,

- земляника - 9,8 мкг/%,

- сыр - 4,38 мкг/%

Продукты питания богатые кобальтом (Co)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Кальмар

95 мкг

Тунец

40 мкг

Треска

30 мкг

Сардина

30 мкг

Морской окунь

30 мкг

Салака

25 мкг

Манка

25 мкг

Хек

25 мкг

Судак

20 мкг

Щука

20 мкг

Камбала

20 мкг

Горбуша

20 мкг

Скумбрия

20 мкг

Сом

20 мкг

Зубатка

20 мкг

Конец.