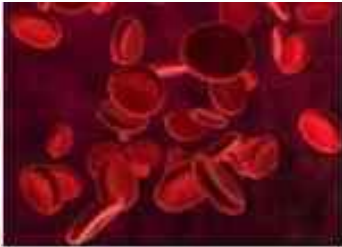


Биогенный элемент.

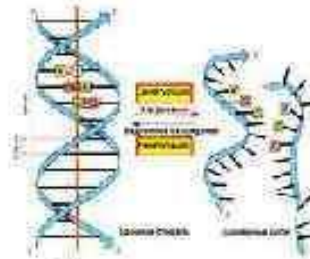
**Кобальт
(Co).**



Кобальт



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



- Регулирует углеводный обмен, влияя на обмен веществ.



Витамин В₁₂



- Важнейшая роль кобальта состоит в эндогенном синтезе витамина В₁₂ (цианокобаламина).

Симптомы Анемии

Красным - тяжелая форма анемии

Глаза

- Пожелтение

Кожа

- Холодная
- Пожелтение
- Побледнение

Дыхание

- Одышка

Мышцы

- Слабость

Кишечник

- Изменение цвета стула

Мозг

- Усталость
- Головокружения
- Обморок

Кровеносная система

Пониженное кровяное давление

Сердце

- Учащенное сердцебиение
- Аритмия

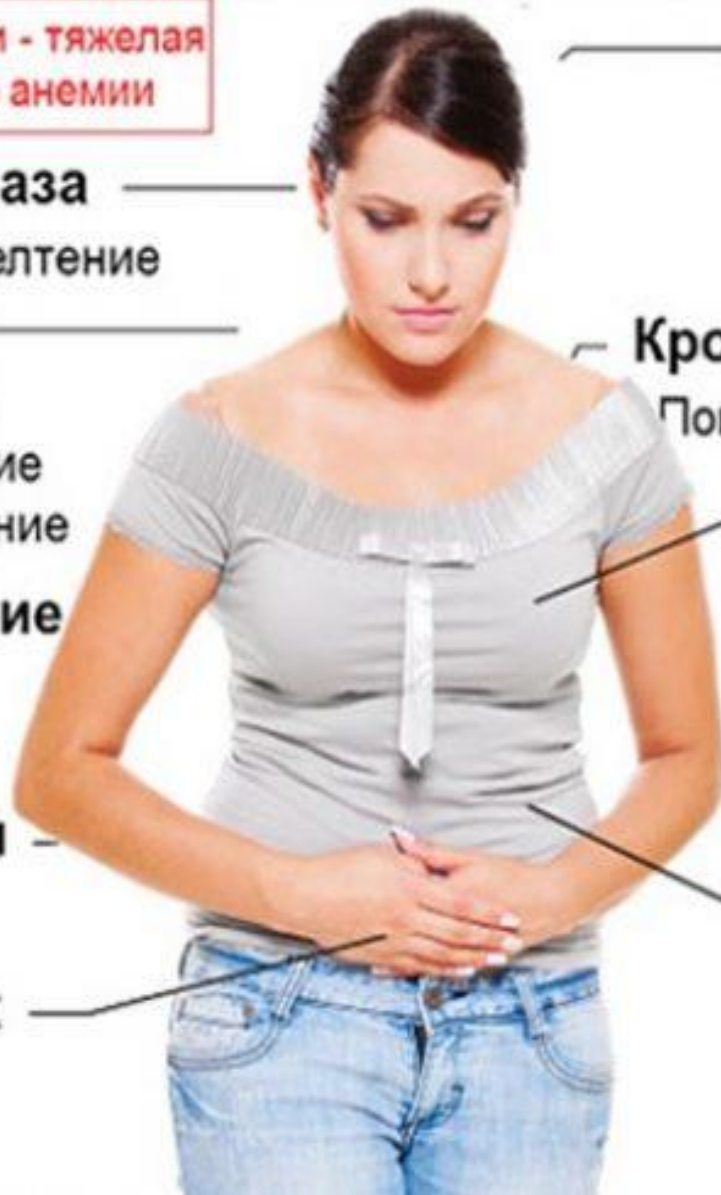
- Боли в груди

- Стенокардия

- Сердечные приступы

Селезенка

- Увеличение





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.