

Железо в организме человека

Шумкова Настя 9-Б

Функции железа в организме

- У железа очень много функций. Вот основные из них:
- **Транспортировка кислорода к тканям.** Железо входит в состав гемоглобина — белка, из которого состоят красные кровяные тельца (эритроциты). Именно железо отвечает за захват кислорода, после чего эритроциты переносят его ко всем органам и системам организма. Эти же кровяные тельца (и снова при помощи железа!) подбирают отработанный углекислый газ и транспортируют его в легкие для утилизации. Без железа дыхательные процессы на клеточном уровне были бы просто невозможны.
- **Метаболизм.** Железо в организме человека является составной частью многих ферментов и белков, которые необходимы для обменных процессов — разрушения и утилизации токсинов, холестерина обмена, превращения калорий в энергию. Оно также помогает иммунной системе организма справляться с агрессорами.

Роль железа в организме

- участвует в иммунобиологических процессах,
- участвует в процессе кроветворения. образовании гемоглобина,
- насыщает клетки и органы кислородом, ферментами и органическими молекулами,
- предотвращает развитие анемии, выводит углекислоту из организма,
- обеспечивает формирование здорового плода будущего малыша,
- помогает обеспечить полноценную работу щитовидной железы,
- обезвреживает токсины в печени,
- поддерживает здоровый и красивый вид кожи, волос и ногтей.



ПРОДУКТЫ

С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖЕЛЕЗА



Печень



Курятина



Курага



Яблоки



Шпинат



Брокколи



Говядина



Свинина



Витаминные смеси



Картофель "в мундире"

Последствия дефицита железа в организме

- Дефицит железа приводит к нарушению снабжения клеток кислородом, из-за чего снижается иммунитет, что увеличивает риск развития инфекционных заболеваний. Также страдает эпителий кожи и слизистых оболочек всего организма, в том числе и желудочно-кишечного тракта. Вероятность желудочных инфекций и острых респираторных заболеваний при железодефиците возрастает в 1,5–2 раза.
- Если уровень гемоглобина понижен у беременных женщин, существует риск развития ряда патологий у плода.
- Что касается детей, то дефицит железа для них наиболее опасен: может возникнуть задержка умственного развития. Кроме того дошкольникам и школьникам трудно сконцентрировать внимание, сосредоточиться во время учебных занятий нарушается сон, снижается аппетит, меняется психоэмоциональный фон (возникают плаксивость, нервозность, капризное поведение и т.д.).



Спасибо за внимание!