

Интересные факты

Медь-губительна для бактерий, оказывается, медные водопроводные трубы обладают дезинфицирующими качествами, а дверные ручки из этого материала— антибактериальными.

Примерно 10 % нашего тела – это водород. Он поступает в организм с водой, воздухом. Три процента состава – азот.

Фосфор, как светящееся вещество, известен каждому. Но далеко не каждый знает, что именно благодаря фосфору в организме, происходит образование ДНК, основы человеческой жизни.

Калий, со скромными 0,2 %, принимает небольшое участие в процессах организма. Он относится к электролитам, в которых наше тело нуждается, прежде всего, при спорте. Его недостаток может вызвать чувство истощения и судороги.



Организация

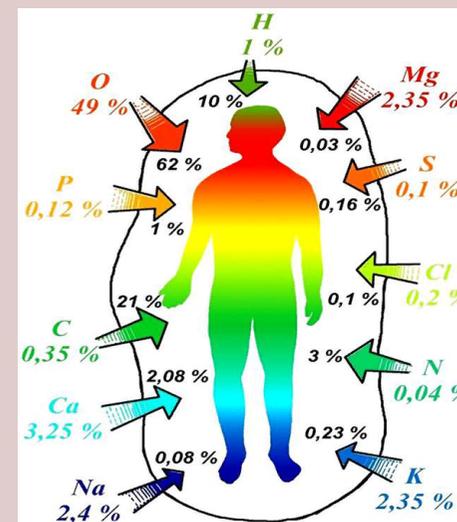
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кольчугинская школа №1 имени Аврамова Георгия Николаевича»
Симферопольского района Республики Крым

ул. Школьная, 21, с. Кольчугино, Симферопольский район, Республика Крым, 297551,
тел. (3652) 31-51-56, e-mail kolshooll@mail.ru,



МБОУ «Кольчугинская школа №1
им. Аврамова Г.Н.

Химические элементы в организме человека

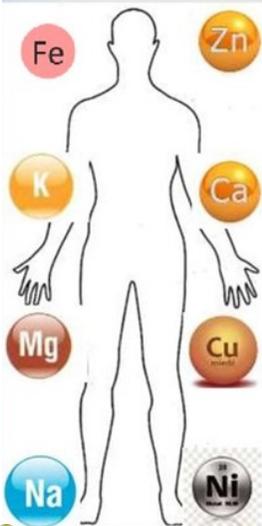


Работу выполнила:
учащаяся 8-б класса
Гусева Виктория Алексеевна.
Руководитель: Кадырова А.К.
учитель химии.

Из чего мы состоим

Содержание основных химических элементов в организме

Металлы



Организм человека состоит на 60% из воды, 34% приходится на органические вещества и 6% на неорганические вещества.

В неорганических веществах организма человека обязательно присутствует 22 химических элемента.

Все они обеспечивают основные функции жизнедеятельности:

Являются строительным

материалом для органов тела.

Образуют соединения с витаминами и гормонами.

Участвуют в обмене веществ, а также в биохимических процессах.

Принимают участие в синтезе ферментов и белков.

Неметаллы



Магний—300-500 мг/сут.



Входящий в химический состав клеток организма человека магний оказывает воздействие на мышечные, нервные, энергетические функции. Этот элемент необходим для нормального развития костной структуры. При недостатке магния возникает хроническая усталость. Магний содержится в бананах, отрубях, коричневом рисе, семечках, орехах, горохе.



Кальций—800-1200 мг/сут.

Входящий в химический состав организма человека кальций отвечает за развитие зубов, укрепляет костную ткань, обеспечивает нормальное функционирование сердечной мышцы, участвует в свертываемости крови. Кальций в больших количествах содержится в лососевых, зеленых овощах, белом хлебе, молочных продуктах, сардинах.



Железо—15 мг/сут.

При анализе химического состава крови человека ученые выявили, что в ней присутствует железо. Оно участвует в кроветворении, обеспечивает клетки кислородом. При дефиците железа развивается усталость, железодефицитная анемия. Чтобы восполнить железо в организме, необходимо включить в рацион печень, отруби, чернослив, хлеб из муки грубого помола, гранаты, шоколад.



Йод—0,1-0,2 мг/сут.

Йод оказывает тонизирующее действие на мышцы, обеспечивает нормальное функционирование щитовидной железы, принимает участие в метаболизме, способствует укреплению иммунитета, а также положительно влияет на нервную систему. В большом количестве этот микроэлемент содержится в водорослях, морской капусте, морепродуктах, в мясе и твороге, свекле, яблоках, винограде и сливах.



Фосфор—1000-1500 мг/сут.

Нормальное усвоение жиров, углеводов, протеина, происходит при участии фосфора. Это вещество необходимо для нормального развития костей. Если химический состав клетки человека будет нарушен, и фосфор будет поступать в недостаточном количестве, то будет развиваться слабость, боль в костях, раздражительность, беспокойство. Фосфор содержится в большом количестве в молоке, мясе, рыбе, картофеле.



Цинк— 10-15 мг/сут.

Цинк играет не последнюю роль в развитии половой системы, оказывает влияние на функционирование органов пищеварения, а также принимает участие в реализации гормональных функций, способствует заживлению ран. Больше всего цинка содержится в грибах, орехах, устрицах и семечках.