

Школа №67

Роль кобальта в организме человека

Владивосток 2017

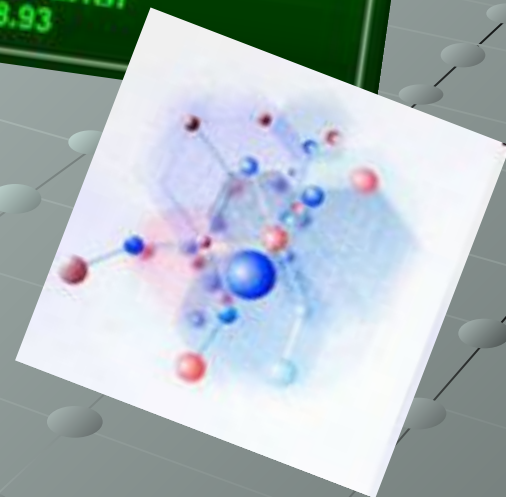
Оглавление

- Основное значение
- Продукты, содержащие кобальт
- Избыток кобальта
- Дефицит кобальта
- Причины дефицита кобальта
- Основные проявления



Основное значение в организме

- Кобальт входит в состав молекулы цианокобаламина, активно участвует в ферментативных процессах и образовании гормонов щитовидной железы, угнетает обмен йода, способствует выделению воды почками.
- Кобальт повышает усвоение железа и синтез гемоглобина, является мощным стимулятором эритропоэза.
- Кобальт и марганец предупреждают раннюю седину в волосах, улучшают их состояние.



[Оглавление](#)



Продукты, содержащие кобальт

- Процесс кроветворения у человека и животных может осуществляться только при нормальном взаимодействии трех биоэлементов — кобальта, меди и железа.
- Кобальт содержится в: печени, почках, в кефире, простокваше, йогурте, кукурузе.
- Токсическая доза для человека: 500 мг.



[Оглавление](#)



Избыток кобальта

- Повышенное содержание кобальта может наблюдаться у лиц, работающих в металлургической, стекольной и цементной промышленности. Пыль, содержащая соединения кобальта, при поступлении в легкие способна вызывать отек и легочные кровотечения.
- Повышенное количество кобальта в организме может наблюдаться при избыточном приеме витамина B12.



[Оглавление](#)



Дефицит кобальта

- Дефицит кобальта часто встречается у вегетарианцев, лиц с нарушениями функций органов желудочно-кишечного тракта, спортсменов, испытывающих повышенные физические нагрузки; а также при кровопотерях и глистной инвазии.



Причины дефицита кобальта

- **Причины дефицита кобальта:**
- недостаточное поступление;
- нарушение регуляции обмена;
- атрофия слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта;
- пониженная кислотность желудочного сока;
- снижение функции поджелудочной железы;
- глистная инвазия;
- дефицит витамина B12 .



[Оглавление](#)



Основные проявления

- **Основные проявления дефицита кобальта:**
- общая слабость, утомляемость;
- снижение памяти;
- вегетососудистые нарушения, аритмии;
- анемии;
- замедленное развитие в детском возрасте;
- медленное выздоровление после заболеваний.