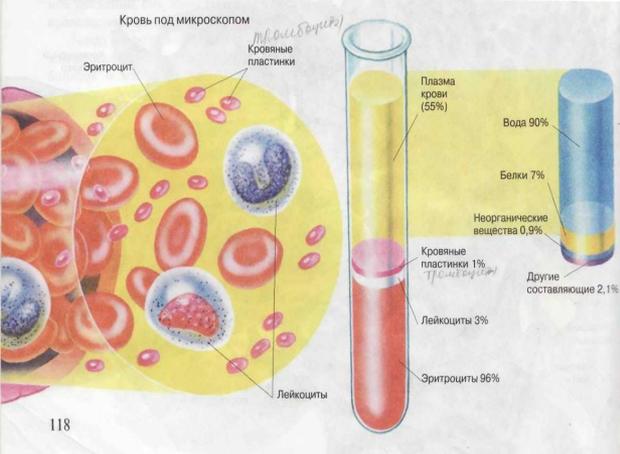


*МБОУ Быстрозгорская СОШ*

Тема:

# Железо внутри нас

Работу выполнила учитель химии Самарченко Н.В.



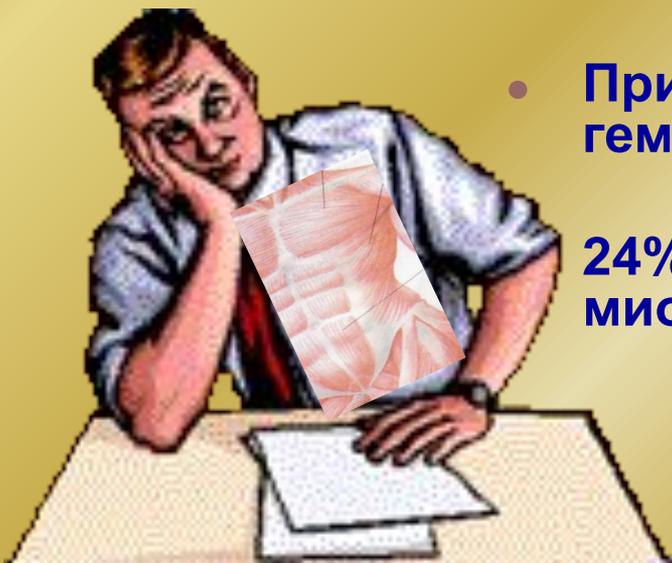
# Железо внутри нас

В организме взрослого человека содержится 3,5 г Fe. Это очень не много по сравнению, например, с кальцием, которого в организме 1 кг.

- Железо незаменимо в процессах кроветворения и внутриклеточного обмена.

- Примерно 55% Fe входит в состав гемоглобина, эритроцитов;

24% содержится в мышечном белке миоглобине;



**Основным источником железа для человека является пища.**

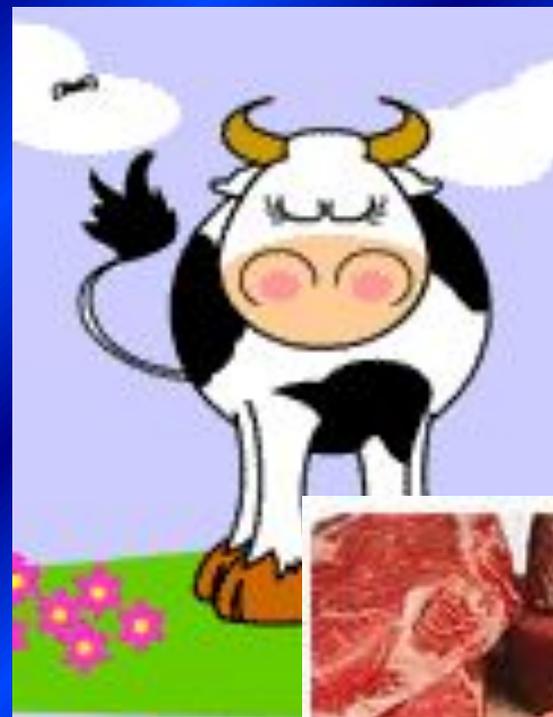
**Его много в зеленых овощах, мясе, сухофруктах, шоколаде.**

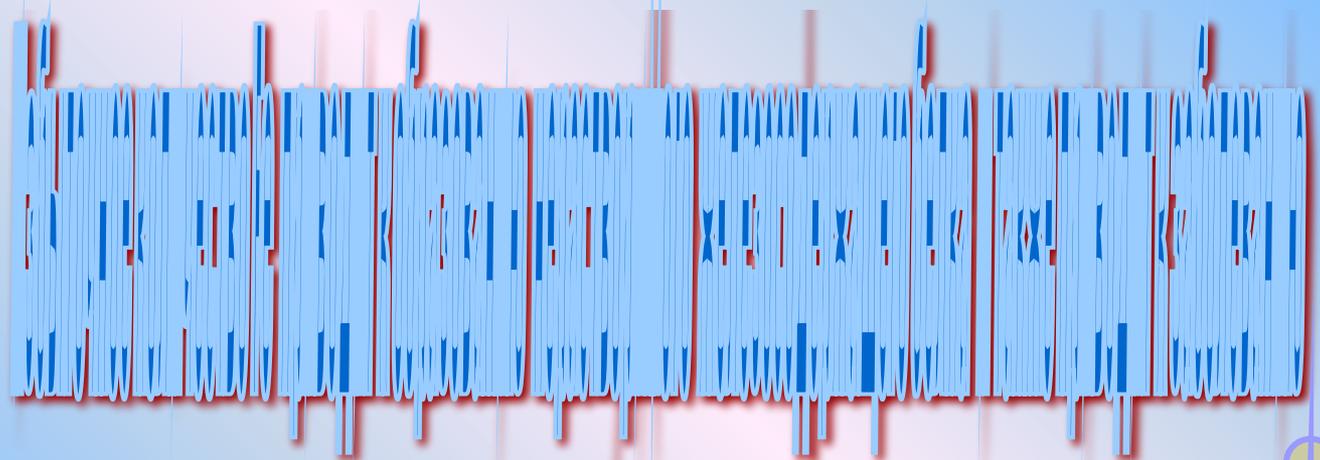
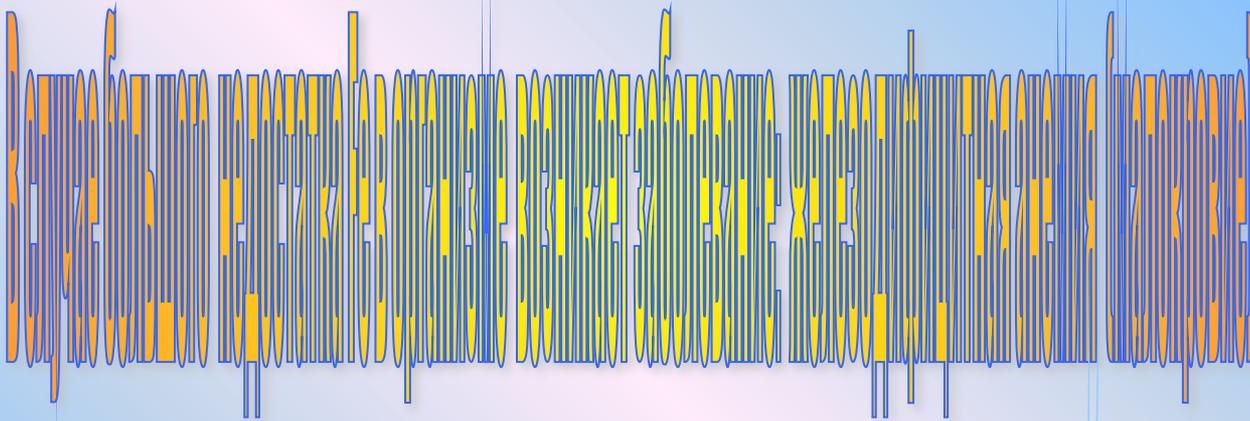


- Суточная потребность взрослого человека в жизни составляет 10 – 20 мг восполняется сбалансированным питанием.



21% откладывается про запас в печени и селезёнке.





**Вывод:** количество Fe в организме человека должно быть в норме, в противном случае – приводит к заболеванию

[назад](#)