

Железо в продуктах питания.

Подготовила ученица 9 «б» класса

Чиженькова Ольга.

Учитель: Шарапова О. В.

Цели и задачи.

- Железо, как элемент таблицы Д. И. Менделеева.
- Полезные свойства железа.
- Содержание железа в продуктах питания.

Железо



Полезные свойства железа.

- Железо
Витамины
пищи
храни
каждый
обнов
устрои
веще
гормо



и С.
НТОМ
т
ужна
твует
ран,
ЛОВЫХ

- Железо — это один из основных компонентов крови, которое необходимо для нормального функционирования организма. Самым распространенным дефицитом является дефицит железа, который приводит к железодефицитной анемии. Симптомы дефицита железа включают слабость, утомляемость, головокружение, головные боли, снижение аппетита, потерю веса, сухость кожи, ломкость ногтей и выпадение волос. Дефицит железа также может привести к снижению иммунитета и замедлению заживления ран. Лечение дефицита железа включает прием железосодержащих препаратов и изменение диеты. Важно проконсультироваться с врачом для постановки диагноза и назначения лечения.



вещества,
клеткам.

нехватка
строй
алости,
ышению
й

ИСТОЧНИКИ 6-28мг



ПЕЧЕНЬ



ГЕРКУЛЕС



ШИПОВНИК



ЧАЙ



Fe

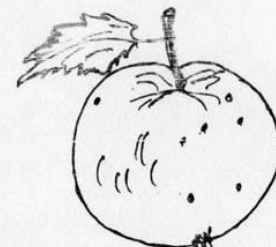
МЕД

ПИТАНИЯ

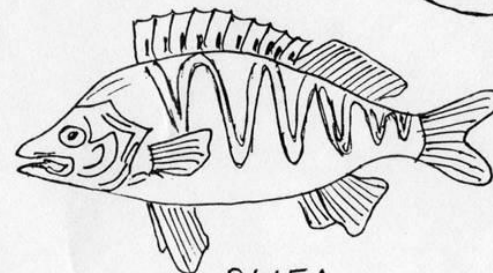
2-6мг



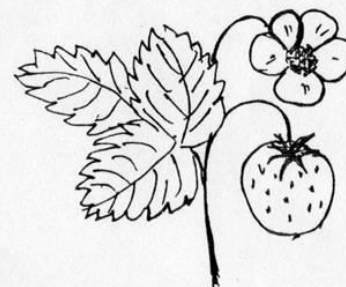
ГРИБЫ



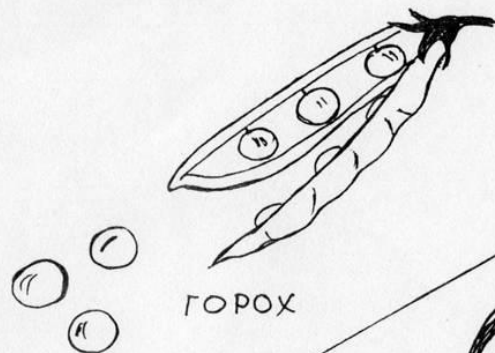
ЯБЛОКО



РЫБА



ЗЕМЛЯНИКА



ГОРОХ



ЛУК



ЧЕРЕШНЯ



МОРКОВЬ



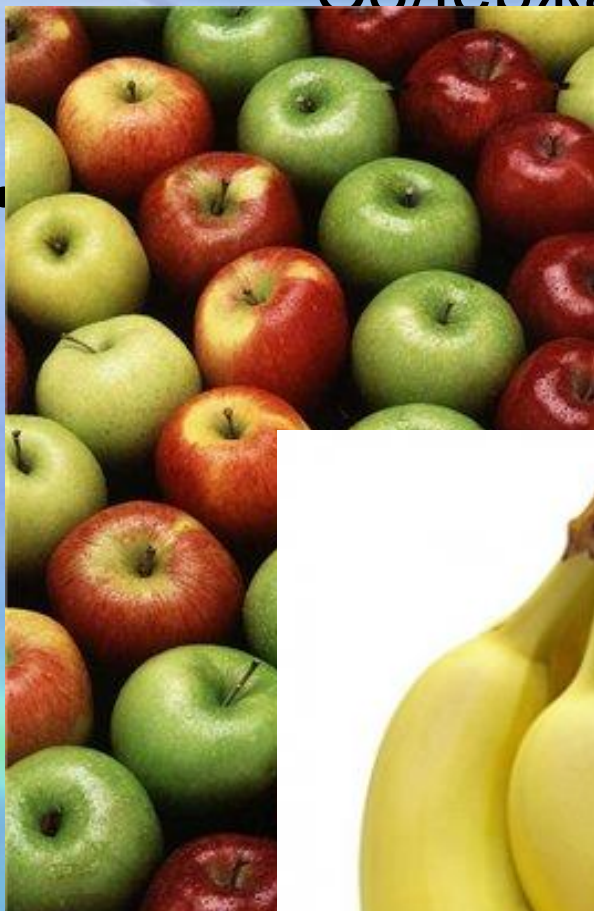
ЧЕШОК

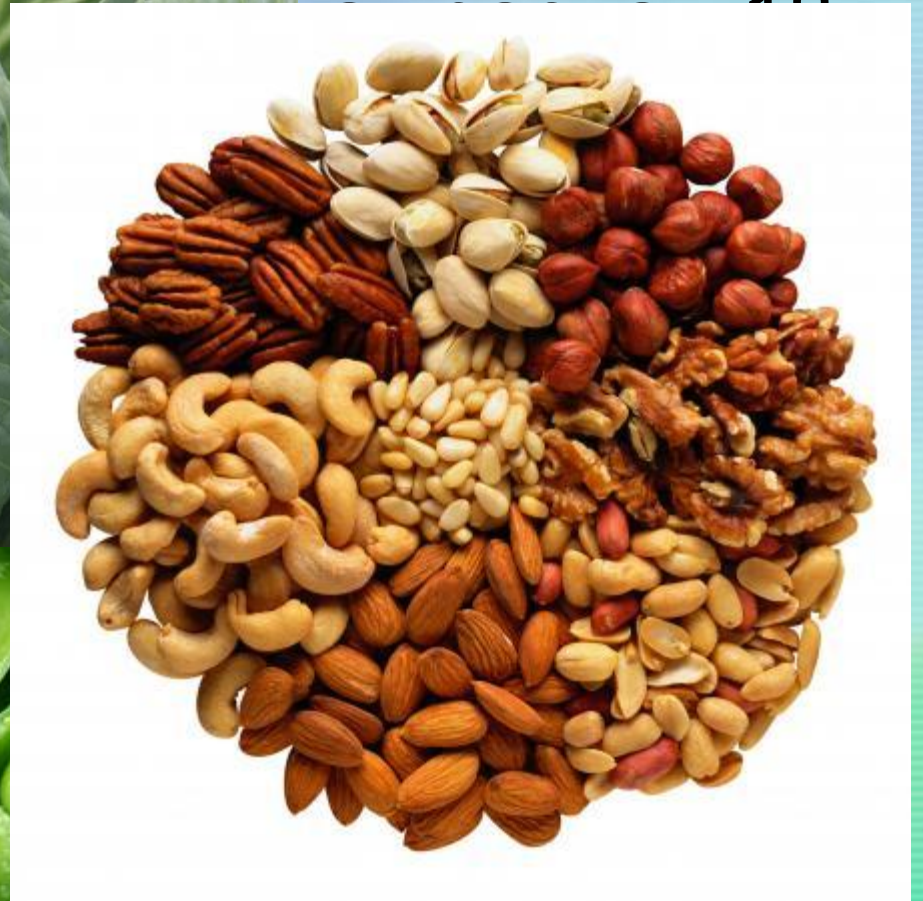


АРБУЗ

1-2 мг

Содержание железа в продуктах питания (по данным немецких диетологов) Содержание железа, мг/100 г













Питайтесь правильно!

Используемый материал.

- www.womenfolk.ru
- www.inmoment.ru
- www.help-patient.ru
- www.inflora.ru
- Wikipedia
- images.yandex.ru