





# Химические элементы

## в организме человека

**НЕОБХОДИМОСТЬ**  
...  
**ОСТАТОК**  
...  
...  
...  
...  
...  
...



### Ni

Никель

- Содержится в: орехах, грибах, злаках, бобовых, сыре, мясе.
- Необходим для: синтеза гемоглобина, ферментов.

### I

Йод

- Содержится в: морепродуктах, морской капусте, хурме, яблоках, грушах.
- Необходим для: синтеза гормонов щитовидной железы.

### Fe

Железо

- Содержится в: мясе, печени, гречихе, яблоках, абрикосах, сливах.
- Необходим для: синтеза гемоглобина.

### Ca

Кальций

- Содержится в: молочных продуктах, орехах, бобовых, овощах.
- Необходим для: построения костей и зубов.

### Ca

Кальций

- Содержится в: молочных продуктах, орехах, бобовых, овощах.
- Необходим для: построения костей и зубов.

### Na

Натрий

- Содержится в: поваренной соли, мясе, овощах.
- Необходим для: регуляции водно-солевого баланса.

### K

Калий

- Содержится в: бананах, картофеле, сухофруктах, овощах.
- Необходим для: регуляции сердечного ритма.

### Fe

Железо

- Содержится в: мясе, печени, гречихе, яблоках, абрикосах, сливах.
- Необходим для: синтеза гемоглобина.

### Zn

Цинк

- Содержится в: мясе, морепродуктах, орехах, бобовых, овощах.
- Необходим для: синтеза ферментов.

### P

Фосфор

- Содержится в: орехах, бобовых, овощах, мясе.
- Необходим для: построения костей и зубов.

### P

Фосфор

- Содержится в: орехах, бобовых, овощах, мясе.
- Необходим для: построения костей и зубов.

### Fe

Железо

- Содержится в: мясе, печени, гречихе, яблоках, абрикосах, сливах.
- Необходим для: синтеза гемоглобина.

### Fe

Железо

- Содержится в: мясе, печени, гречихе, яблоках, абрикосах, сливах.
- Необходим для: синтеза гемоглобина.

### Mg

Магний

- Содержится в: орехах, бобовых, овощах, мясе.
- Необходим для: регуляции мышечной деятельности.

### Li

Литий

- Содержится в: овощах, фруктах.
- Необходим для: регуляции нервной деятельности.

### Si

Силиций

- Содержится в: овощах, фруктах.
- Необходим для: построения соединительной ткани.

### Ca

Кальций

- Содержится в: молочных продуктах, орехах, бобовых, овощах.
- Необходим для: построения костей и зубов.

### Ca

Кальций

- Содержится в: молочных продуктах, орехах, бобовых, овощах.
- Необходим для: построения костей и зубов.

### P

Фосфор

- Содержится в: орехах, бобовых, овощах, мясе.
- Необходим для: построения костей и зубов.

### Ca

Кальций

- Содержится в: молочных продуктах, орехах, бобовых, овощах.
- Необходим для: построения костей и зубов.

### K

Калий

- Содержится в: бананах, картофеле, сухофруктах, овощах.
- Необходим для: регуляции сердечного ритма.

### Ca

Кальций

- Содержится в: молочных продуктах, орехах, бобовых, овощах.
- Необходим для: построения костей и зубов.

### Mn

Марганец

- Содержится в: орехах, бобовых, овощах, мясе.
- Необходим для: регуляции ферментативных процессов.

### Ca

Кальций

- Содержится в: молочных продуктах, орехах, бобовых, овощах.
- Необходим для: построения костей и зубов.

### Ca

Кальций

- Содержится в: молочных продуктах, орехах, бобовых, овощах.
- Необходим для: построения костей и зубов.

### Fe

Железо

- Содержится в: мясе, печени, гречихе, яблоках, абрикосах, сливах.
- Необходим для: синтеза гемоглобина.

### Fe

Железо

- Содержится в: мясе, печени, гречихе, яблоках, абрикосах, сливах.
- Необходим для: синтеза гемоглобина.

### Ca

Кальций

- Содержится в: молочных продуктах, орехах, бобовых, овощах.
- Необходим для: построения костей и зубов.

### Mg

Магний

- Содержится в: орехах, бобовых, овощах, мясе.
- Необходим для: регуляции мышечной деятельности.

### Ca

Кальций

- Содержится в: молочных продуктах, орехах, бобовых, овощах.
- Необходим для: построения костей и зубов.