

Зубович К.А.

**РОЛЬ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В ПИЩЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА
ЧЕЛОВЕКА. МИКРОЭЛЕМЕНТОЗЫ**

Научный руководитель п-к м/с запаса Фролов Н.А.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Наравне с витаминами минеральные вещества являются активной составной частью нашего тела. Наш организм способен накапливать некоторые минеральные вещества. Но все они должны регулярно и в необходимом количестве поступать с пищей.

Минеральные вещества представляют собой пластический материал и входят в состав опорных тканей. В построении костной ткани, где основными элементами являются кальций и фосфор, они играют важнейшую роль. Минеральные вещества входят в состав ферментов и гормонов, принимают участие в процессах обмена веществ, образования кровяных телец и свертывания крови. Минералы и минеральные вещества обеспечивают нормальную работу главных систем организма (мышечной – участвуют в процессе сокращения мышц, пищеварительной и сердечно-сосудистой). Микроэлементозы, представляющие собой патологические процессы, вызванные дефицитами (недостатками) и избытками микроэлементов, были известны человечеству за несколько тысяч лет до открытия микроэлементов. Микроэлементный анализ известен и применяется уже около 100 лет.

Нужно сделать своё питание сбалансированным, тогда натуральная пища будет почти полностью обеспечивать организм столь необходимыми ему витаминами и микроэлементами. Ведь качественная пища — не значит дорогая. Более того, зачастую дорого стоят как раз те продукты, которые желательно вообще исключить из своего рациона.