

Дефицит макроэлементов может негативно сказываться на здоровье человека. К ним относят кальций, калий, натрий, хлор, магний, фосфор. Суточная потребность организма в них составляет 200-1000 мг.

МАКРОЭЛЕМЕНТЫ

ПОЛЕЗНАЯ ХИМИЯ



Весна — пора диет. Прежде чем отказываться от еды в пользу красивой фигуры, составьте правильный рацион питания, в который войдут продукты, содержащие жизненно важные минералы.

КАЛЬЦИЙ (Ca)

Обеспечивает рост и поддержание здоровья костей и зубов, поддерживает работу тканей, клеток, сосудов, помогает усваивать такие микроэлементы как витамины Д, К, магний и фосфор. Дефицит может стать причиной развития остеопороза и повышенной склонности к деформации и переломам костей. При

хронической нехватке появляется риск возникновения катаракты и сердечной недостаточности.

Источники: семена мака и кунжута, орехи, сыр тофу, твердые сыры, шпинат, пекинская капуста, морская капуста, сушеный инжир, йогурт, консервированные лосось и сардины, молоко.



КАЛИЙ (K)

Отвечает за нормализацию водного баланса в организме, регулирует содержание в организме солей и выводит их вместе с мочой. Поддерживает нормальную концентрацию и физиологические функции магния. Оба вещества налаживают работу сердечной мышцы и укрепляют кровеносные сосуды. Дефицит может привести к проблемам с пищеварением, снижению иммунитета, заболеваниям сердца и других органов.

Источники: бананы, абрикосы, авокадо, брюссельская и цветная капуста, брокколи, шпинат, томаты, мед.

НАТРИЙ (Na)

Регулирует кислотно-щелочной и водный баланс в организме, поддерживает работу мочевыделительной системы, а также активирует различные пищеварительные ферменты, играет важную роль в образовании желудочного сока. Дефицит может вызвать аритмию, невралгию, головные боли, обезвоживание организма, потю сил, отеки, а также нарушение белкового метаболизма.

Источники: практически все морепродукты и рыба. Куриные яйца, крупы, горох, фасоль, томаты, сельдерей, морковь, капуста, свёкла, молочные продукты.

МАГНИЙ (Mg)

Отвечает за здоровье клеток и нервной системы, а также участвует в метаболизме кальция, натрия, фосфора и калия, без которых костная ткань не может нормально сформироваться. Магний активирует около 50% всех ферментов, необходимых для нормального функционирования тела. Дефицит грозит появлением нервных расстройств, спазмов и судорог, болей в спине, нарушений в работе сердечно-сосудистой системы и работе ЖКТ.

Источники: какао, пшеничные и овсяные отруби, семена кунжута, бобы, гречка, орехи, рис, пшено, морская капуста, молочные и морские продукты.

ФОСФОР (P)

Поддерживает деятельность головного мозга, мышц, участвует в формировании правильной структуры костей и зубной эмали. Еще макроэлемент выступает как энергодонор — значимая доля энергии, получаемая при распаде углеводов, сосредотачивается в соединениях фосфорной кислоты.

Из-за дефицита фосфора возможно развитие артрита, дистрофических изменений в миокарде, патологий костной ткани, нервного истощения.

Источники: творог, мясо, яичный желток, рыба, морепродукты. Присутствует в зерновых, бобовых культурах, тыкве (мякоть и семена), кунжуте, фисташках, кедровых орехах, но из растительной пищи мы можем усвоить только 20% фосфора.

ХЛОР (Cl)

Необходим для выработки в желудке соляной кислоты, которая способствует пищеварению и уничтожению болезнетворных бактерий. Вместе с калием и натрием хлор регулирует водно-электролитный баланс и входит в состав биологически активных соединений организма.

Дефицит может вызвать гипохлоремия. Это достаточно редкое состояние, так как макроэлемент является частью поваренной соли, которая присутствует в большинстве пищевых продуктов. К нехватке хлора может привести обезвоживание в результате длительной рвоты и диареи, повышенное потоотделение или чрезмерное употребление кофе.