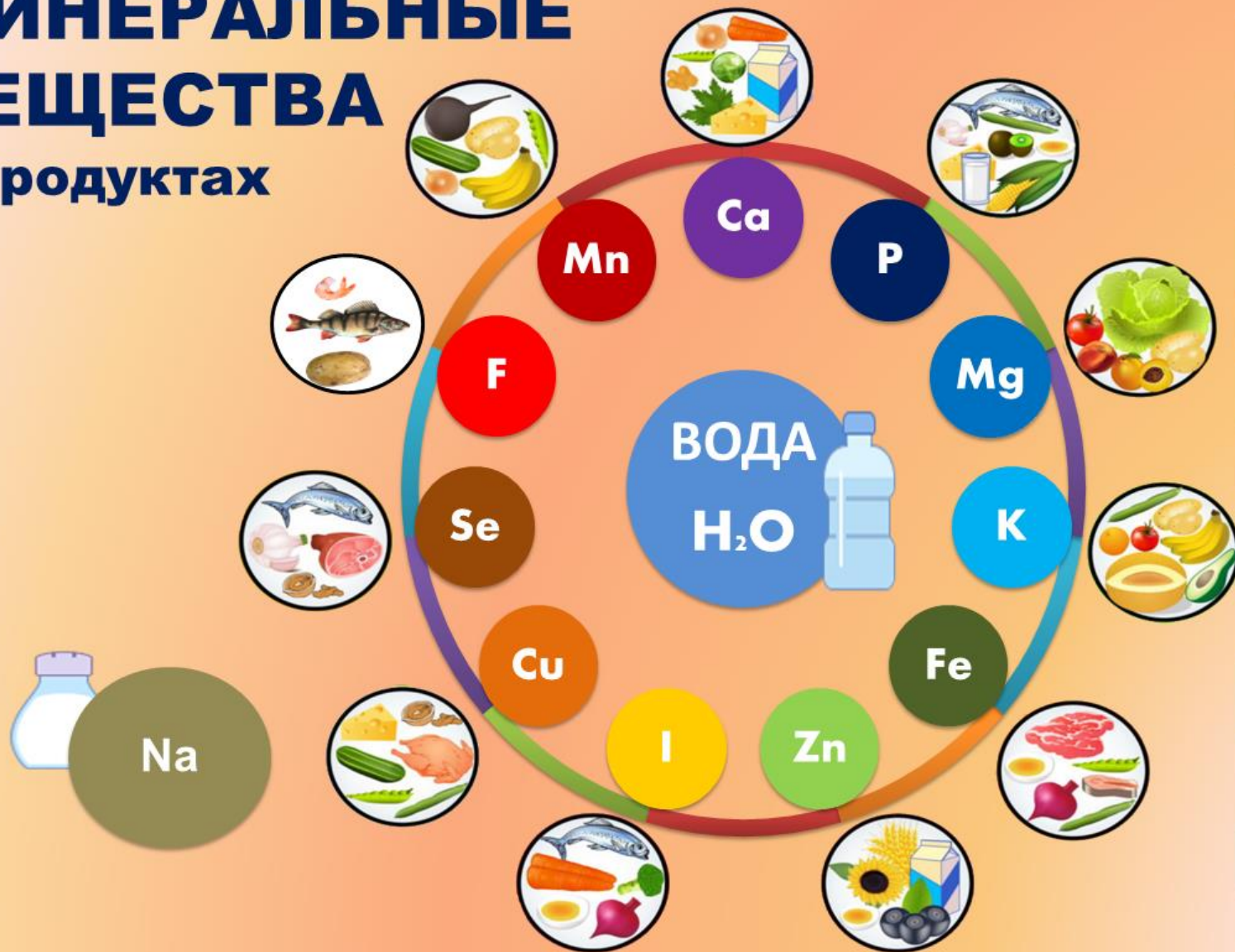


# МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА в продуктах



<b>Кальций</b>	Укрепляет кости, обеспечивает работу мышц и сердца	<b>Ca</b>
<b>Фосфор</b>	Структурный компонент мембран клеток и костей	<b>P</b>
<b>Магний</b>	Участвует во множестве метаболических реакций	<b>Mg</b>
<b>Калий</b>	Регулирует водно-солевой баланс	<b>K</b>
<b>Железо</b>	Участвует в переносе кислорода в организме	<b>Fe</b>
<b>Цинк</b>	Регулирует работу иммунной системы	<b>Zn</b>
<b>Йод</b>	Играет важную роль в росте и развитии организма	<b>I</b>
<b>Медь</b>	Участвует в ключевых метаболических процессах	<b>Cu</b>
<b>Селен</b>	Компонент антиоксидантной защиты	<b>Se</b>
<b>Фтор</b>	Обеспечивает формирование эмали и дентина зубов	<b>F</b>
<b>Марганец</b>	Необходим для синтеза инсулина и хрящевой ткани	<b>Mn</b>
<b>Натрий</b>	Участвует в регуляции кровяного давления*	<b>Na</b>

\*избыток натрия в питании связан с риском развития гипертонии

