Приложение 2

**Таблица**

 **«Нарушения функций организма, вызванные недостатком содержания некоторых ХЭ**»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ХЭ | Симптомы заболевания | Продукты питания, богатые содержанием элемента |
| Cа | Нарушена координация движений, сокращений мышц, работа нервной системы, плохая свертываемость крови. | Сыр, творог, петрушка, листья салата. |
| F | Нарушение работы эндокринного аппарата, кариес зубов. | Зубная паста, богатая фтором, морепродукты. |
| K | Нарушение кровяного давления, изменения в суставах, сердечная недостаточность. | Курага, изюм, чернослив, соя, фасоль, зеленый горошек. |
| I | Нарушение работы щитовидной железы, потеря аппетита, быстрая утомляемость. | Морская капуста, йодированная соль, морепродукты. |
| Fе | Быстрая утомляемость, снижение содержания гемоглобина в крови (анемия) | Яблоки, шпинат, гранаты, капуста |
| Nа | Изменение кровяного давления, сердечная недостаточность, нарушения работы нервной системы. | Поваренная соль. |