



22 травня 2024 року в рамках тижня циклової комісії Природничо-наукових дисциплін викладач медичної хімії Дика Н.П. провела в онлайн-режимі міні-захід в групі СС 30-23 на тему: «Мікроелементи та здоров'я»

### Мета заходу:

- ✓ поглиблення знань;
- ✓ формування у студентів навички санітарно-просвітницької роботи;
- ✓ формування здорового способу життя.

Доповідачі – Бережна В., Пшенічна А. ознайомили присутніх з мікроелементами, які потрібні для нормальної діяльності усіх систем, беруть участь у синтезі важливих сполук, виконують важливі функції в організмі людини.

Звернули особливу увагу на патології, які виникають при дефіциті цих елементів в організмі, або надмірному їх надходженні, навели статистичні дані розповсюдженості хвороб, які пов'язані з порушенням обміну речовин, причинами їх виникнення.

Мікроелементи та здоров'я

Мікроелементи – хімічні елементи,  
частка яких складає близько 0,1% від маси тіла

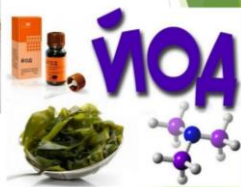
Цинк (Zn)  
Йод (I)  
Купрум (Cu)  
Молібден (Mo)  
Силіцій (Si)

Манган (Mn)  
Кобальт (Co)  
Бор (B)  
Бром (Br)  
Флуор (F)

Вони забезпечують життєві процеси, оскільки входять до складу дихальних пігментів, вітамінів, гормонів, ферментів

## Джерела надходження

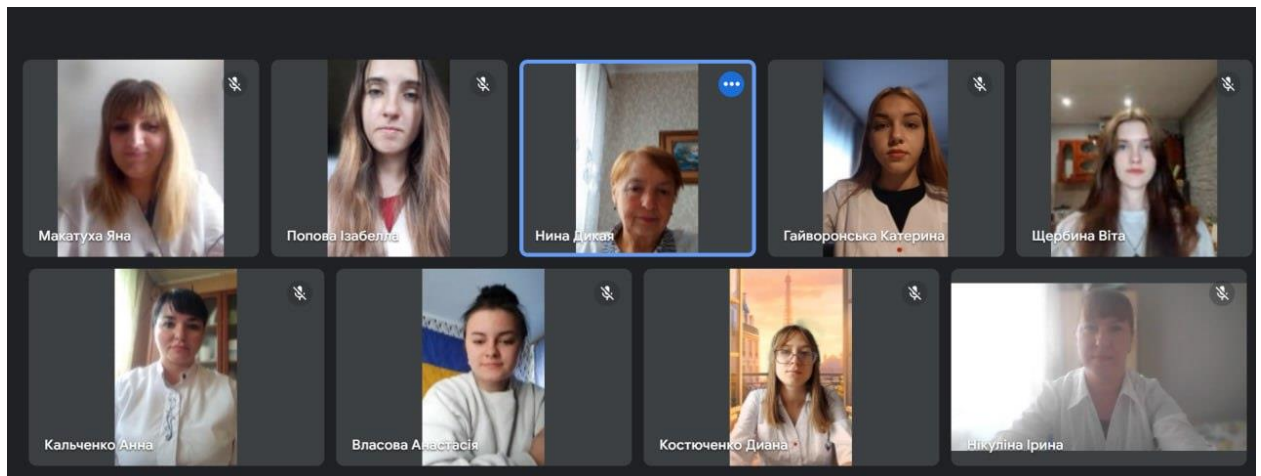
Джерела надходження Головне джерело мікроелементів для людини – їжа рослинного та тваринного походження. Питна вода забезпечує тільки 1 – 10 % добової потреби в таких елементах як I, Cu, Zn, Mn, Co, Mo та тільки для таких як F, Sr є головним джерелом. Вміст різних мікроелементів у харчовому раціоні залежить від геохімічних умов місцевості, в якій були отримані продукти, а також від набору продуктів, що входять до раціону.



зв'язують складі та вмістом мікроелементів у продуктах харчування. Найважливішим джерелом мікроелементів є їжа рослинного та тваринного походження. Питна вода забезпечує тільки 1 – 10 % добової потреби в таких елементах як I, Cu, Zn, Mn, Co, Mo та тільки для таких як F, Sr є головним джерелом. Вміст різних мікроелементів у харчовому раціоні залежить від геохімічних умов місцевості, в якій були отримані продукти, а також від набору продуктів, що входять до раціону.



Здобувачі освіти Тимофєєва А, Шевченко Г. навели цікаві історичні факти, ознайомили з новинами наукових досліджень по темі, правилами раціонального харчування.



Присутні взяли участь в обговоренні теми, наводили приклади з особистого досвіду. Захід пройшов на високому емоційному рівні, сприяв поглибленню знань, розширенню світогляду, набуттю компетенції санітарно-просвітницької роботи.