

МОЛИБДЕН: ОПАСЕН ИЛИ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА?

Молибден – это серебристо-белый металл, который не встречается в свободном виде, чаще всего его получают при производстве меди.

Молибден в организме человека играет очень важную роль, потому что относится к незаменимым микроэлементам, так как оказывает влияние на многие обменные процессы. Больше всего молибдена накапливается в печени, почках, селезёнке, легких, головном мозге, мышцах и зубах человека.

Свойства молибдена очень разнообразны. Он является важным участником в процессах пищеварения, метаболизме серы, уравнивает концентрацию меди и цинка. Молибден входит в состав ферментов, необходимых для правильного усвоения железа, предотвращает анемию. Он улучшает самочувствие человека, помогает очищать организм от токсинов. При сбалансированном питании в организме человека молибдена всегда хватает. Этот элемент мы получаем в основном с продуктами растительного происхождения. Он содержится в бобовых и зерновых культурах, чесноке, цветной капусте, моркови, семечках подсолнуха, в таких крупах, как гречка, ячмень, овёс, а также в постном мясе, молоке, сырах. Много молибдена содержится в жесткой воде из водопровода.

Недостаток молибдена в организме человека может быть следствием неправильной диеты (бедной овощами), парентерального питания, избытка консервантов в еде или использование фармацевтических препаратов (особенно сульфитов, снижающих концентрацию этого элемента). Все это может привести к серьёзным проблемами со здоровьем. В частности, к заболеваниям кожи, выпадению волос, постоянному чувству усталости и сонливости, проблемам со зрением и кариесу зубов.