Медь – металл, микроэлемент, выполняющий в организме значительный перечень функций: является кофактором более 30 ферментов, стимулирует усвоение белков, повышает активность инсулина, стимулирует иммунитет и антибактериальное действие антибиотиков, смягчает проявления аутоиммунных заболеваний. В организме содержится примерно 70–75 мг меди, из них по 30 % в печени и костно-мышечной системе. Медь важна для ассимиляции железа, образования гемоглобина и эритроцитов. Важным фактом является обеспечение медью факторов расщепления патологических элементов – детрита, продуктов воспаления, мутировавших клеток, а также факторов рубцевания пептических язв желудка и двенадцатипёрстной кишки. Искусственное вскармливание грудных детей – известный фактор риска дефицита меди и железа, проявляющийся деминерализацией костей, анемией, нейтропенией, склонностью к диарее. Естественным источником меди являются его хелатные формы, содержащиеся в цельных злаках, свежей зелени (в первую очередь в огурцах и курильском чае). Достаточно много меди (отчасти с функцией накопления) содержат бобовые, орехи, печень, какао, сыр, шиповник и др. Адекватный уровень потребления меди примерно – 1 мг (макс. – 5 мг).

Менталитет – характерный, специфический, зачастую зависящий от конституции человека склад ума и умственных способностей, собственное мироощущение и мировосприятие, аналитические способности, предпочтения, склонности и образ мысли. В определённой степени менталитет личности связан с самыми разнообразными и не идентичными факторами: интегративными показателями когнитивности, функциональным состоянием центральной нервной системы, социальными условиями, обуславливающими образовательный уровень; привнесёнными культурными навыками и характером питания, наследственными (генотип) характеристиками и пр.

Опубликовано в составе монографии:

УДК 616-084

ББК 51.1(2)5

А23

Терминология профилактической медицины: **моногр. / А.Е. Агапитов, Д.В. Пивень.** – 2-е изд., перераб. и доп. – Иркутск: РИО ГБОУ ДПО ИГМАПО, **2013.** – 172 с.

© Агапитов А.Е., Пивень Д.В., кафедра общественного здоровья и здравоохранения ГБОУ ДПО "ИГМАПО Минздрава России", **2013**

Phoca PDF

Веб-публикация: **Андрей Таевский** в составе проектов:

ЭкспертЗдравСервис

Миссия профилактической медицины

Все права защищены. При копировании материала ссылка на источник обязательна.

Phoca PDF