

# Марганец

## **Симптомы недостатка марганца:**

Одним из самых распространенных отклонений у человека является недостаток марганца в организме. Чаще всего появление такого отклонения связано с повышением психической или эмоциональной нагрузки, а марганец усиленно работает с процессами стабильности центральной нервной системы. Недостаточность этого микроэлемента плохо отражается на нервной системе, не благотворно влияет на функции мозга и некоторых других органов.

Люди, страдающие от депрессии, нуждаются в повышенной потребности ферментов марганца. Именно в такие моменты наступает дефицит.

Очень велик шанс появления недостатка марганца у людей, которые чрезмерно употребляют алкоголь.