

# Железо (Fe)

Находится в составе гемоглобина; в составе цитохромов, участников окислительных процессов в клетках. При дефиците возникает анемия, нарушение роста, истощение. Содержится в грибах, мясе, бобовых.

Древние рыцари, чтоб защититься, носили доспехи железные,  
А организму нужна лишь сотая грамма этого металла полезного.  
Ведь при переносе кислорода из лёгких он наполняет им клетки,  
Следите за достатком в организме железа, чтобы не тратить монетки!

