



Медь (Cu)

Медь участвует в обмене пигмента меланина, от которого зависит цвет волос, кожи и глаз. Медь присутствует во всех органах, но её особенно много в печени, селезёнке, головном мозге. Медь отвечает за иммунитет. Содержится в морепродуктах, бобовых.

Мы ответим быстро и ясно,
Если кто-то задаст вопрос:
Медь организму совсем не опасна
И даже служит для цвета волос!

