

Калий (K)

Важнейший компонент внутриклеточной жидкости; повышает мышечную деятельность; синтез белков и гликогена. При избытке в организме происходит паралич мышц и мышечная дистрофия. Содержится в сухофруктах, картофеле, дрожжах.



Калий нужен организму,
Чтобы сердце билось «чисто».
Нервы не «шатались»,
Только укреплялись!

