# Naturfag niveau F og E

Praksisopgaver:

## Observationer

**Hvilke grundstoffer er der i pillerne?**

Koncentreret fiskeolie, Hørfrøolie, Omega3, DHA, EPA, E-vitamin.

**Hvor mange milligram eller microgram er der af hvert mineralerne i hver pille?**

Næringsstofindhold pr 2 kapsler:

Koncentreret fiskeolie 1045 mg

Hørfrøolie 665 mg

Omega3 870 mg (heraf ALA min 345 mg)

DHA 180 mg

EPA/DHA 465 mg

E-vitamin 6 mg

**Hvilken aldersgruppe er pillerne beregnet til?**

Voksne samt børn fra 11 år: 2 kapsler

## Kombiner dine observationer med den naturlige viden i bogen

**Hvorfor er grundstofferne (mineralerne) hver især vigtige for, at din krop kan fungere?**

Mineraler hjælper vitaminerne med at fungere og er samtidig en slags byggesten for din krop, der styrker fx knogler og tænder.

**Hvad vil der ske me fx dit blods størkning, hvis der er for lidt calsium i blodet?**

For lavt calcium i blodet (hypocalcæmi) giver mest symptomer i form af en prikkende-stikkende fornemmelser i fingre, hænder eller omkring læberne.

**Hvilke symptomer vil du få hvis du lider af jernmangel?**

Foruden de generelle symptomer på blodmangel vil der opstå særlige symptomer ved udtalt og langvarig jernmangel. Det er især fra tunge og svælg:

* brændende fornemmelse i tungen
* tørhed i mund og svælg
* revner i mundvigene
* føleforstyrrelser
* glat tunge

**Hvorfor er magnesium afgørende for cellens funktion?**

* Er en vigtig faktor for muskelafslapning og hjertets helbred.
* Lader nerverne sende signaler til hjernen og nervesystemerne
* Regulerer kroppens brug af calcium og andre mineraler
* Påvirker udvikling af knogler og tænder
* Regulerer stofskiftet. Protein, nukleinsyrer, fedt og kulhydrater.
* Regulerer produktionen af kolesterol og hjælper med at holde styr på insulin følsomheden
* Øger produktionen af energi, transskription af DNA og proteinsyntese
* Holder cellemembranerne sunde på et strukturelt niveau over hele kroppen

**Hvilken sammenhæng er der mellem jod og stofskiftehormonerne T3 + T4?**