Фтор  
Это галоген в виде ядовитого газа желтого цвета. В природе встречается в минерале флюорит, содержащемся в пресной и соленой воде, почве, водорослях, морепродуктах. Для чего он:  
-Снижает негативное воздействие радиационного излучения.  
-Усиливает поступление кальция и фосфора в кости.  
-Повышает всасывание железа в просвете кишечника.  
-Регулирует иммунную реактивность. Это способность организма противостоять патогенным агентам.  
-Снижает чувствительность эмали к внешним раздражителям – сладкому, соленому, горячему, холодному.  
Симптомы и причины дефицита фтора:  
-Воспалительные и инфекционные процессы полости рта (пародонтит, кариес)   
-Снижение иммунитета (простуды, ОРВИ, тонзиллиты, бронхиты, пневмонии).  
-Остеопороз (патологические и частые переломы, повышенная хрупкость костных структур)   
-Выпадение зубов  
Симптомы и причины избытка фтора:  
- Снижается активность остеобластов и остеокластов – клетки, участвующие в формировании и разрушении костных структур.  
-Чрезмерное употребление продуктов, богатых веществом: морепродуктов, твердых сыров, куриных яиц, белого и красного вина, винограда, мармелада.  
-Ожирение за счет изменения обменных процессов: накопление углеводов, откладывание липидов.  
-Работа на вредных предприятиях, неиспользование средств защиты.  
В каких продуктах есть фтор:

* Устрицы (запеченные/сырые) 61.3/40.5
* Сыр Чедер 34.8
* Омлет 22.7
* Тунец консервированный 21.1
* Шоколад молочный 4.8-5
* Яйцо куриное (вареное/жареное) 4.8/1.2
* Молоко коровье (2%-жирности) 3.3
* Вино (белое/красное) 200/104
* Сок виноградный 135