

## Незаметный, но важный — как редкий минерал помогает организму очищаться

Железо, цинк и магний известны многим, но молибден — микроэлемент, о котором редко говорят. Он содержится в бобовых, злаках и листовых овощах и играет ключевую роль в активации ферментов, очищающих печень и расщепляющих сульфиты в пище.



Хотя дефицит молибдена встречается редко, его избыток при приёме добавок может вызвать боли в суставах и симптомы, похожие на подагру. Диетологи советуют получать его естественным путём — через разнообразное питание.

**«Молибден — тихий защитник метаболического здоровья», — говорит клинический диетолог Лена Харт.**

Микроэлемент, о котором вы, возможно, не слышали: молибден



Все права защищены

save pdf date >>> 05.12.2025