

Пациент:		
Заказ:	Код пациента:	Дата регистрации:
Дата рождения:	Возраст:	Пол:
ЛПУ:	Код ЛПУ:	
Беременность (указано врачом/пациентом при заказе):		

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Штрихкод:	Вн.№:	Материал: Волосы
Мышьяк	0.029	0.00000-1.00000
Параметр	Результат	Референсные значения
		Ед. изм.

Результат лабораторного исследования не является диагнозом.
Тактика обследования, лечения пациента, интерпретация результатов лабораторных исследований определя ется лечащим врачом.

Качество исследований обеспечено сертифицированной системой менеджмента качества, соответствующей требованиям международных стандартов:
ISO 9001:2015 (сертификат соответствия № RU.097A.00402), действителен до 30.05.2025 г.)
ISO 15189:2012 (сертификат № SIS520822S160, действителен до 22.08.2024 г.)
Good Laboratory Practice (GLP) (сертификат № SIS520822S161, действителен до 22.08.2024 г.)

ИТОГОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Дата готовности результата:	Результат выдал:
Дата печати результата:	подпись

ПРИЛОЖЕНИЕ

Обзорная таблица содержания элементов в продуктах питания*

Наименование продукта	Элементы														
	Ca	Co	Cr	Cu	Fe	I	K	Mg	Mn	Mo	Na	P	Se	Si	Zn
Продукты растительного происхождения															
Овощи, грибы															
Помидор, перец, баклажан			•	•	•		•					•			
Картофель, топинамбур, батат			•	•			•	•	•	•	•	•	•		
Морковь, свекла				•				•	•	•	•	•		•	
Редис, редька, репа	•	•							•					•	
Огурец, кабачок, цукини, тыква							•		•						
Лук (репчатый, перо) чеснок, черемша					•				•				•		•
Капуста (белокочанная, цветная), брокколи	•		•		•		•								
Салат, шпинат, щавель	•		•	•	•		•	•	•	•	•				
Кинза, петрушка, сельдерей, укроп							•				•	•			
Грибы				•			•					•	•	•	
Фрукты, ягоды															
Апельсин, лайм, лимон, мандарин, грейпфрут	•		•	•			•								•
Вишня, черешня		•	•				•	•				•		•	
Груша, яблоко				•	•			•			•			•	•
Персик, абрикос/курага,							•	•							
Слива/чернослив							•	•							
Виноград/ изюм		•	•				•	•						•	
Малина, ежевика					•		•								•
Клубника, земляника	•			•	•										
Голубика, черника, клюква, брусника			•				•		•						•
Смородина, крыжовник, шиповник				•	•		•								
Авокадо				•				•							
Банан			•				•	•		•					
Гранат											•	•			
Хурма	•				•		•	•				•			
Крупы															
Гречневая		•		•	•		•	•	•					•	•
Кукурузная			•		•	•	•	•		•	•		•		
Овсянная (крупя, хлопья)	•				•		•	•	•			•	•	•	•
Перловая	•						•	•							
Пшеничная (булгур, кускус, манная)	•				•		•	•		•		•		•	
Пшениная		•	•	•	•		•	•							•
Рис		•			•		•	•	•	•					•
Ячневая		•		•			•	•				•			
Бобовые															
Горох			•		•							•		•	•
Нут				•	•				•					•	•
Соя	•						•		•					•	
Фасоль	•		•		•		•	•		•			•	•	•
Чечевица					•		•		•			•	•	•	
Семена, орехи															
Семена подсолнечника			•	•			•	•	•				•	•	•
Семена кунжута				•				•	•			•	•		•
Семена тыквы			•	•			•	•	•				•	•	•
Семена чиа	•							•					•		•
Арахис							•	•	•	•					
Бразильский орех							•	•				•	•		
Грецкий орех, фундук	•				•			•	•			•	•		
Кешью				•	•		•	•							•
Кедровый орех		•		•			•	•	•			•		•	•
Кокос				•					•				•	•	•
Миндаль, фисташка	•				•		•	•				•	•		

ПРИЛОЖЕНИЕ

Наименование продукта	Элементы														
	Ca	Co	Cr	Cu	Fe	I	K	Mg	Mn	Mo	Na	P	Se	Si	Zn
Продукты растительного происхождения															
Напитки															
Какао, кофе		•		•	•		•	•	•			•			•
Чай зеленый/черный							•		•						
Продукты животного происхождения															
Мясо и субпродукты															
Свинина		•	•				•			•		•			•
Баранина					•	•	•					•			•
Говядина		•		•	•		•			•		•	•		•
Кролик		•	•	•	•		•					•			•
Потроха, ливер		•		•	•		•					•	•		•
Рыба и морепродукты															
Икра						•					•	•	•		•
Морские водоросли	•	•		•	•	•		•	•				•	•	
Молюски (кальмар, мидии, устрицы)				•	•	•			•				•		•
Ракообразные (креветка, краб, омар)		•			•	•							•		•
Морская рыба	•	•				•		•				•	•		•
Речная рыба	•							•				•			
Птица															
Курица, индейка			•		•		•			•			•		•
Утка, гусь					•		•						•		•
Яйцо		•	•	•	•	•				•		•	•		•
Молочные продукты															
Молоко и молочные продукты	•					•						•			
Кисло-молочные продукты	•					•	•	•				•	•		
Творог и сыры	•	•		•		•					•	•	•		•

* Office of Dietary Supplements National Institutes of Health, США

Нормы потребления химических элементов*

Элемент	Дети	Женщины	Мужчины
Ca мг/сут	400 - 1200	1000 - 1200	
Co мкг/сут		10	
Cr мкг/сут	35 - 150	50 - 160	
Cu мг/сут	05 - 1	1 - 5	
Fe мг/сут	4 - 18	15 - 20	8 - 10
I мкг/сут	70 - 150	150 - 600	
K мг/сут	1000 - 3200	3500	
Mg мг/сут	55 - 400	420	
Mn мг/сут	0.5 - 3	2 - 10	
Mo мкг/сут	10 - 65	70 - 600	
Na мг/сут	200 - 1300	1300 - 2000	
P мг/сут	300 - 900	700	
Se мкг/сут	11 - 35	40 - 300	
Si мг/сут		30	
Zn мг/сут	3 - 12	12 - 25	

* МР 2.3.1.0253-21 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации" 22.07.2021