

Цинк и его польза для организма

Цинк (Zn) - это жизненно важный микроэлемент, один из самых распространенных микроэлементов организма, количественно, второй после железа.

Есть распространенное мнение, что цинк необходим только для волос и ногтей. А на самом деле он обслуживает около 2200 белков и ферментов в организме человека.

Цинк необходим для регуляции различных физиологических и биохимических процессов в организме. Конкурентами цинка по значимости являются только лишь железо, йод и магний.

Основные функции цинка для организма таковы:

- поддержание целостности клеточной мембраны;
- участие в белково-углеводно-липидном обмене
- способствовать регенерации тканей;
- поддерживать иммунитет;
- участвовать в работе органов чувств;
- налаживать половую функцию;
- поддерживать здоровье кожи;
- участвовать в активизации ферментов, ответственных за строительство и разрушение генетического материала.

На недостаток цинка в организме человека указывает:

- ☐ склонность к анемии;
- ☐ атопический дерматит;
- ☐ нарушение роста волос и ногтей;
- ☐ склонность к гнойничковым заболеваниям, угревой сыпи;
- ☐ гиперактивность;
- ☐ снижение аппетита;
- ☐ нарушение проницаемости кишечного барьера и функционирования желудочно-кишечного тракта;
- ☐ частые бактериальные и вирусные инфекции носоглотки, бронхов, мочевых путей, кишечника;
- ☐ дефицит массы тела;
- ☐ замедленный рост (карликовость).

Продукты с высоким содержанием цинка всегда можно найти в наших супермаркетах и на рынках. Это отруби пшеничные, кедровые орехи, семена подсолнечника, сыры («Голландский» 45%, «Швейцарский» 50%, «Чеддер» 50%, «Гауда», «Камамбер»), овес, молоко сухое, арахис, мясо (нежирная говядина, в том