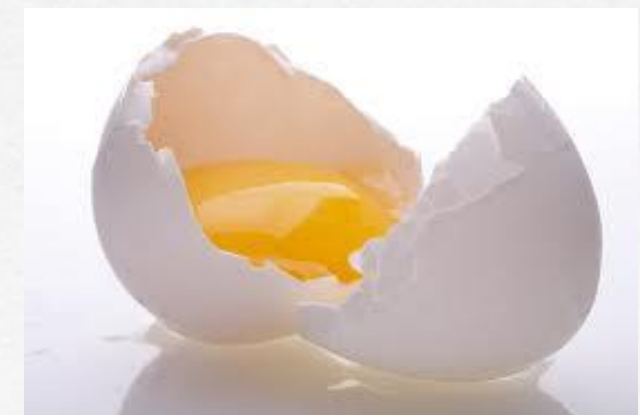


ЭТОТ МНОГОЛИКИЙ



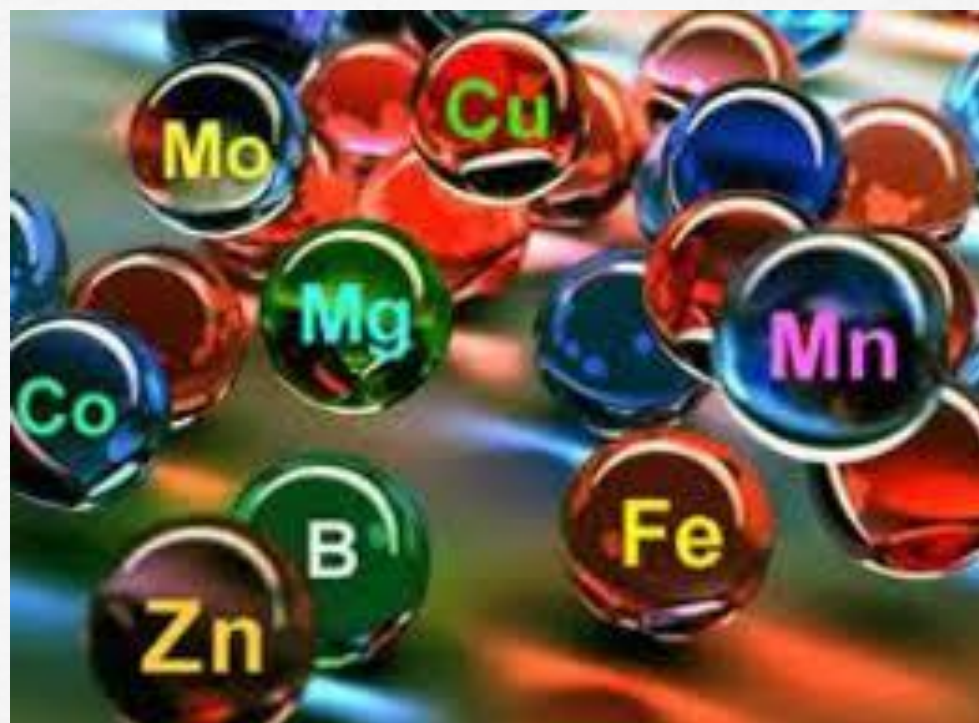
Где содержится:

- **В морепродуктах (рекордсмен - устрицы)**
- **В яйцах**
- **В семечках (особенно тыквенных)**
- **Ягоды и фрукты**
- **Фасоль**



Цинк - микроэлемент №1

- В организме взрослого человека весом **70 кг** содержится около **3 г** цинка
- Ежедневная потребность **15-30 мг**



Основные причины дефицита цинка:

- **неадекватное питание;**
- **нарушение всасывания в ТОНКОМ кишечнике (дисбактериоз);**
- **болезни почек;**
- **стресс;**
- **лучевая терапия и т.д.**



Для чего нам нужен Zn?

- **Участвует в синтезе около 200 ферментов в том числе супероксиддисмутазы, карбоангидразы, алкогольдегидрогеназы и т.д.**



Метаболизм:

- **Цинк вовлечен в синтез и расщепление углеводов, жиров и белков. В частности, соединения цинка, регулируя процессы липидного обмена, предотвращают развитие атеросклероза и жировую дегенерацию печени.**



Иммунитет:

- **Цинк поддерживает деятельность антител, лейкоцитов и вилочковой железы, что повышает сопротивляемость организма инфекциям и способствует заживлению ран.**



Гормоны:

- **Необходим для синтеза инсулина (защищает бета-клетки поджелудочной железы);**
- **Особенно важен для синтеза мужских половых гормонов и здоровья простаты.**



Кожа:

- **Помогает избавиться от юношеских угрей;**
- **Способствует заживлению ран и регенерации тканей;**
- **Снимает воспалительные процессы;**



Рост:

- **Цинк очень важен для синтеза ДНК и деления клеток, поэтому он необходим для роста и восстановления тканей - костей, ногтей и волос.**



Беременность:



- **Известные всем извращения вкуса и обоняния у беременных также связывают с недостатком цинка, повышенную потребность в котором испытывает плод.**

Другие важные функции:

- **Цинк поддерживает полноценную деятельность органов восприятия - он обостряет зрение, вкус и обоняние.**
- **Участствует в синтезе соляной кислоты в желудке и в синтезе из жирных кислот простогландинов. Они в свою очередь регулируют частоту пульса, давление и т.д.**



- **PS. Проводился эксперимент по определению содержания цинка в организме студентов. Оказалось, что у студентов с высокой успеваемостью был более высокий уровень, чем у слабоуспевающих студентов.**



Кому необходим цинк:

- **1. При любых иммунодефицитных состояниях.**
- **2. При патологиях печени и поджелудочной железы.**
- **3. При проблемах нервной системы (в т.ч. для профилактики старческого слабоумия и болезни Паркинсона).**



- **4. Для скорейшего заживления ран, в том числе послеоперационных, язв и т.д.**
- **5. Для здоровья глаз.**
- **6. При ревматоидных и других артритах.**



- **7. Тем, кто хочет иметь красивую и здоровую кожу.**



- **8. Для полноценной половой жизни.**



Не в цинке счастье...



а в его количестве!