

ЦИНК

Химический знак цинка Zn

Для чего необходим:

- в нормальной работе нервной системы, принимая участие в передаче нервных импульсов по нейронам;
- усвоении необходимых для здоровья витаминов А, Е и D;
- нормализации работы иммунной системы, выработке антител и стимуляции клеточной противомикробной активности;
- синтезе желудочной кислоты и пищеварительных ферментов, что снижает нагрузку на поджелудочную железу и полезно для работы всего ЖКТ;
- ускорении обменных процессов, расщеплении белков, жиров и углеводов, нормализации уровня сахара в крови.

В каких продуктах содержится

Суточная норма: для ребёнка — 3-5 мг.
взрослого человека — 8-11 мг.

- Зародыши пшеницы — 17 мг;
- Устрицы — 16 мг;
- Печень телячья (жареная) — 15 мг;
- Угри (вареные) — 13 мг;
- Говядина, баранина, свинина — 7 – 9 мг;
- Кунжутное, маковое семя — 7,5 – 8 мг;
- Тыквенные семечки (нежареные) — 7,5 мг;
- Куриное сердца (отварные) — 7 мг;
- Кедровые орехи — 4 – 6,5 мг;
- Какао (натуральный) — 6,5 мг;
- Печень баранья (жаренная) — 6 мг;
- Семена подсолнечника, льна (нежареные) — 5,5 мг;
- Соевая мука (грубого помола) — 4,8 мг;
- Язык говяжий (отварной) — 4,7 мг;
- Соя, бобы — 4,2 мг.



Заболевания связанные с ЦИНКОМ

При недостатке

Частые простудные заболевания;

Сухость кожи лица и тела;

Угревая сыпь;

Часто меняется настроение;

Выпадение волос;

Раны плохо заживают;

Снижение аппетита;

Ухудшение зрения;

Головокружение и шум в ушах;

Потеря памяти;

Повышение холестерина в крови.

В случае длительного дефицита могут развиваться:

Атеросклероз;

Эпилепсия;

Рак;

Цирроз печени.

При переизбытке

Головная боль;

Тошнота;

Проблемы с пищеварением;

Выпадают волосы;

Слоятся ногти;

Ухудшение работы печени;

Ослаблен иммунитет.