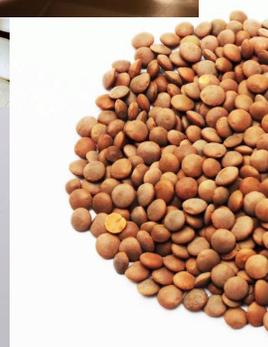
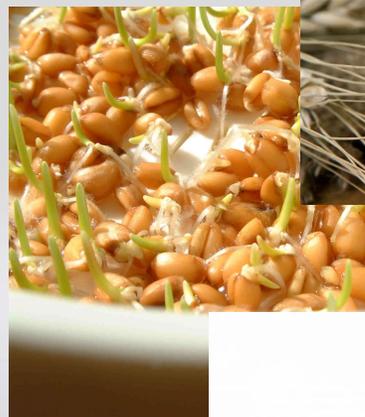


# Биогенный элемент ЦИНК

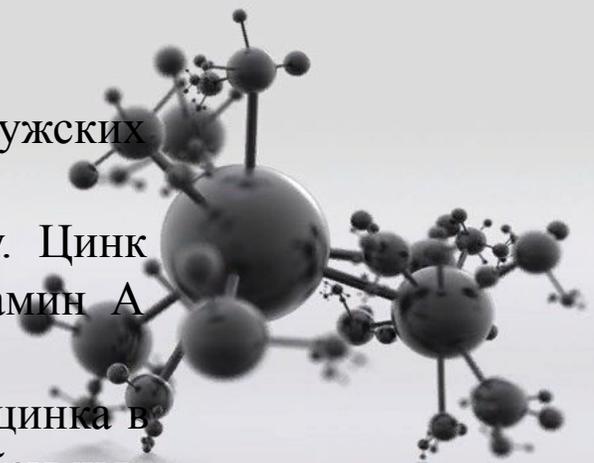


В чём содержится?



# Биологическая роль

- участие в синтезе анаболических гормонов, в том числе и инсулина
- участие в синтезе белка
- участвует в метаболизме витамина E, антиоксидантной защите клеток. Это свойство цинка используется в лечении и предотвращении катаракты, дистрофии сетчатки и жёлтого пятна
- поддержание нормального функционирования иммунной системы, участие в противоопухолевой защите организма
- стимулирует выработку гормонов вилочковой железы
- входит в состав алкогольдегидрогеназы, участвующей в метаболизме алкоголя
- необходим для нормального функционирования простаты, продукции спермы и мужских половых гормонов
- цинк необходим для превращения витамина A в организме в активную форму. Цинк участвует в синтезе белковой молекулы переносчика, которая транспортирует витамин A через стенку кишечника и освобождает его в крови
- используется в комплексном лечении депрессии, известно положительное влияние цинка в лечении шизофрении, эпилепсии, рассеянного склероза, острого психоза, слабоумия, анорексии (патологического отвращения к еде), болезни Хантингтона, дизлексии
- добавление цинка в пищу препятствует развитию болезни Альцгеймера
- при местном применении в составе мазей способствует быстрому заживлению кожных повреждений, оказывает противовоспалительное воздействие на кожу.



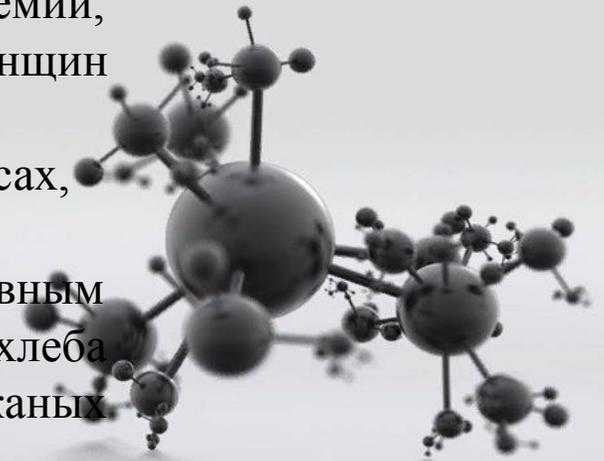
# Недостаток

Недостаток цинка приводит к повышенной утомляемости, склонности к депрессивным состояниям, иммунодефицитам, потере памяти, появлению угревой сыпи, выпадению волос (алопеции), высокому уровню холестерина, дефициту выработки прогестерона у женщин, тестостерона у мужчин, что может приводить к бесплодию, раннему развитию аденомы предстательной железы, глазным заболеваниям - дистрофии жёлтого пятна, раннему развитию катаракты, уменьшению массы тела, развитию анемии, аллергических заболеваний, появлению диареи (частых поносов), у беременных женщин недостаток цинка приводит к выкидышам, задержке развития плода.

Для определения недостатка цинка в организме исследуют содержание цинка в волосах, сыворотке и цельной крови.

Биологическая потребность в цинке почти полностью удовлетворяется ежедневным употреблением в пищу цельнозерновых продуктов - хлеба из муки грубого помола, хлеба из цельнозерновой муки, цельнозерновых макаронных изделий, овсяных, ржаных хлопьев. В них цинк содержится в легкоусвояемой форме.

При тяжёлом недостатке этого микроэлемента лучше принимать комплексные препараты, содержащие цинк, так как цинк в ионной форме препятствует всасыванию некоторых других элементов, например меди. Для этой цели можно использовать витаминно-минеральные комплексы.



# Избыток происходит из-за

Бесконтрольный прием отдельных лекарственных средств (в том числе избыток цинка провоцируется чрезмерным применением мазей, в составе которых он присутствует в качестве одного из основных компонентов); Употребление в пищу продуктов, продающихся в упаковке, которая содержит в качестве компонентов вещества, провоцирующие образование высокотоксичных соединений цинка (например, сульфаты, хлориды, оксиды); Прием цинксодержащих БАДов – биологически активных добавок (отмечается, что к избытку цинка в организме приводит употребление более чем 150 мг этого элемента в день); Употребление в пищу продуктов, которые хранились в цинковых или оцинкованных контейнерах; Непосредственный контакт с соединениями цинка (например, в условиях производства).



# СИМПТОМЫ

- понижение защитной способности иммунной системы;
- поражение слизистой желудка;
- тошнота;
- проблемы с дыханием;
- рвота.
- сонливость;
- озноб;
- удушье;
- ощущение давящей боли в грудной области;
- кашель (сухой).
- сладковатый привкус во рту и жажда.

