

# Цинк в функциональных пищевых и кормовых продуктах

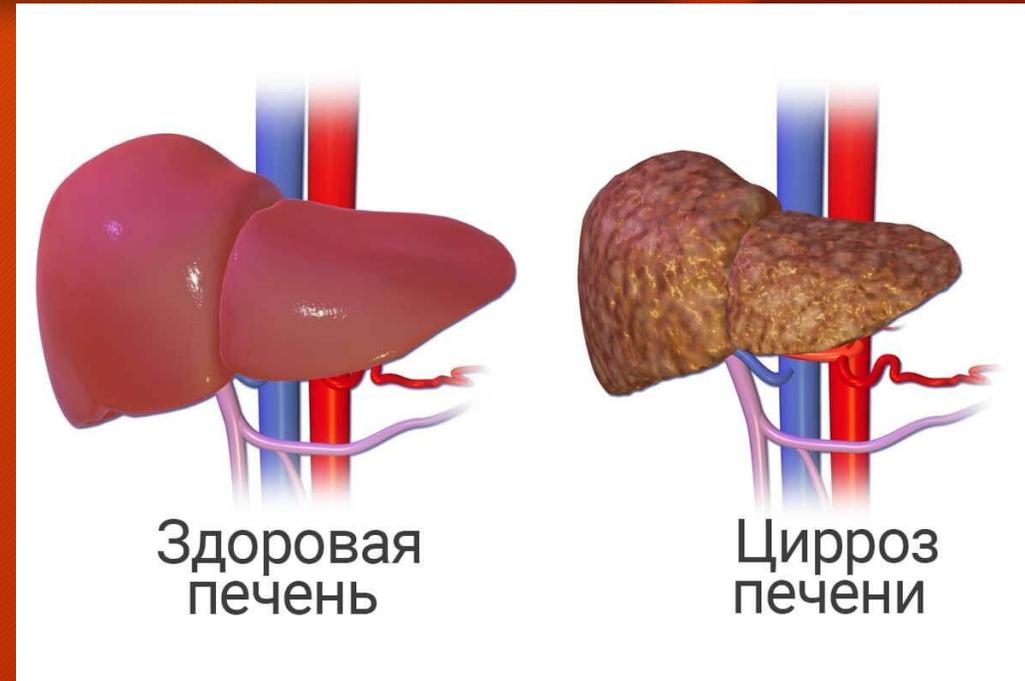
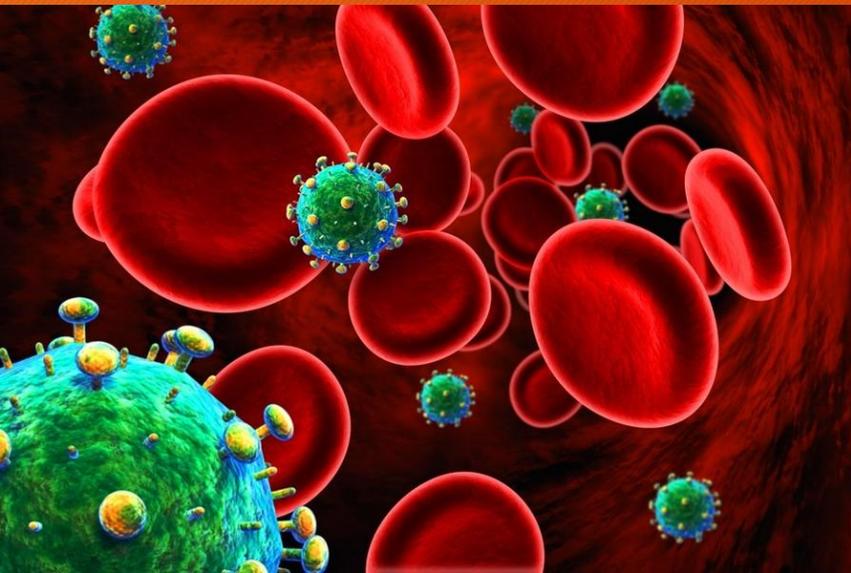
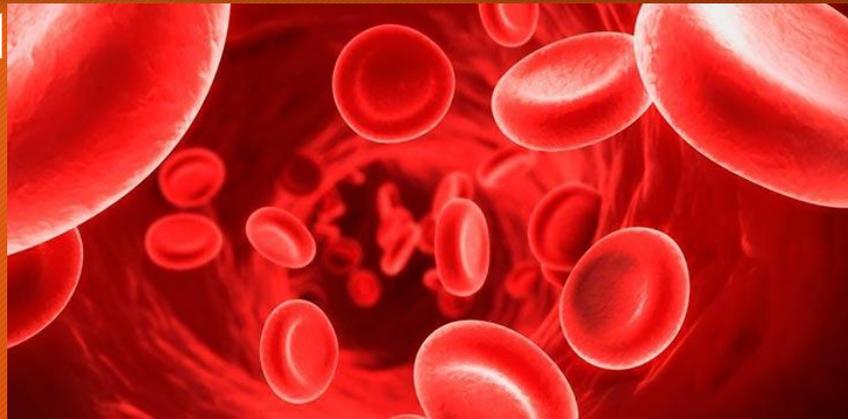
Выполнил студент 531 гр.  
Вологодской ГМХА  
Денискина Вероника  
28.02.2019

В организме взрослого человека содержится 1,4-2,3 г цинка, из них 20 % - в костях, 65 % - в мышцах, 9% - в крови, остальное в печени и предстательной железе



Недостаточное потребление приводит к анемии, вторичному иммунодефициту, циррозу печени, половой дисфункции, наличию пороков

развития п



Присутствие цинка в эритроцитах объясняется тем, то он содержится в карбоангидразе, которая катализирует обратимое превращение угольной кислоты:



Уточненная физиологическая потребность  
для взрослых - 12 мг/сут.



Кроме преимущественно растительной диеты недостаток цинка в организме часто возникает при избыточности употребления в пищу...



Из-за возможного развития медь-дефицитной анемии верхний допустимый уровень потребления цинка, несмотря на его низкую токсичность - 25 мг/сут.



Среди низкофитиновых растительных продуктов цинком богаты: семена тыквы, подсолнечника, орехи, бобовые (горох, фасоль, соя), грибы, лук, виноград



Высокое содержания меди или кобальта в  
рационе так же увеличивает потребность  
животных в цинке



...а переход от витка «проб и ошибок» в развитии нутрициологии как науки о здоровом питании человека на новый виток «проб и выбора лучших вариантов».



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

