

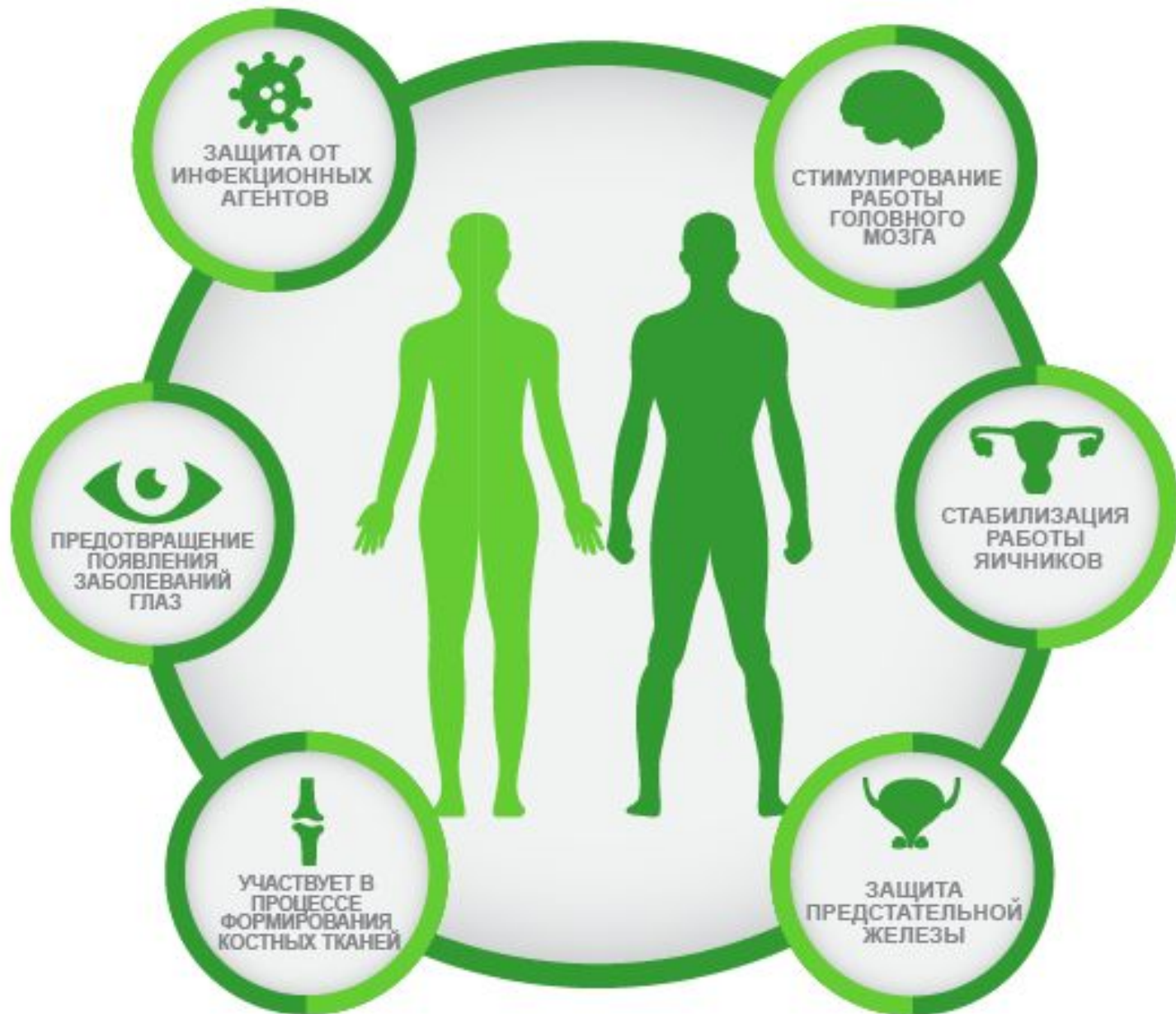
# Здравствуйте, дорогие друзья!

Предлагаю вашему вниманию краткую информацию **о пользе и необходимости приёма такого важного микроэлемента как цинк**, особенно в этот период, когда повышена нагрузка на нашу с вами **ИММУННУЮ систему**.

Мы сейчас не говорим о культуре приёма БАД – это отдельная тема.

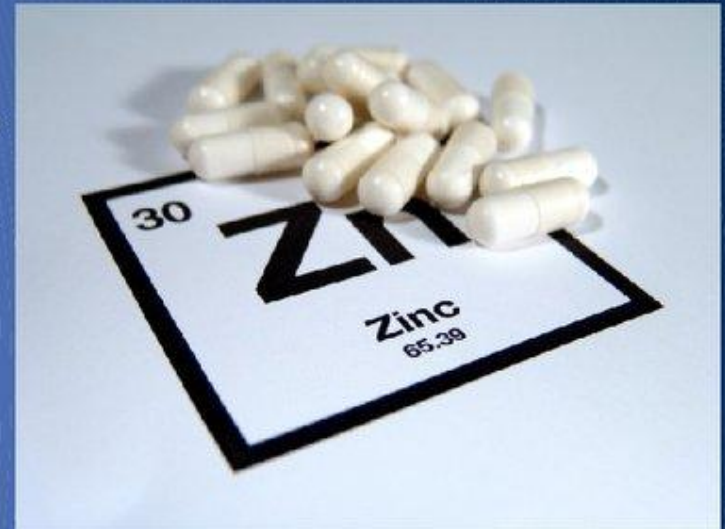
Цель данной статьи – пополнение ваших знаний именно о цинке. Краткие выводы Вы можете просмотреть на слайдах.

# Цинк / Zincum (Zn)



# Значение цинка для человека:

1. Содержится во всех тканях и органах тела человека.
2. Укрепляет иммунитет, влияет на функцию гипофиза, поджелудочной и половых желез
3. Способен в составе ферментов очищать организм от вредных окисленных продуктов обмена
4. Основное количество цинка (до 60%) накапливается в мышцах и костях.
5. Также много его в железах эндокринной системы, клетках крови, печени, почках, сетчатке глаз.
6. Стимулирует выработку тестостерона, гормона роста, тем самым сохраняет молодость клеток
7. Научные исследования показали в опытах на животных, что цинк способствует действительному увеличению продолжительности жизни.



Zn

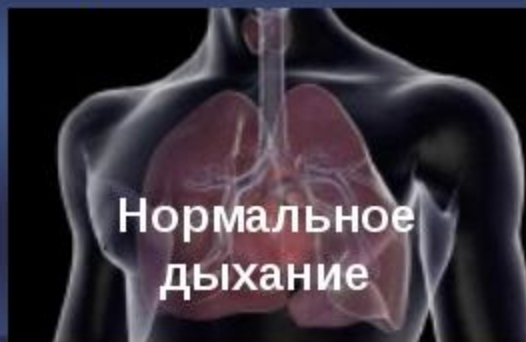
# Цинк — это...



Скорость реакций



Устрица-концентрат Zn



Нормальное дыхание

Хорошая работа органов пищеварения



Высокая плодovitость



Острота зрения



Рост



Состав костного скелета



Надежность нервной системы

Цинк помогает организму противостоять старению и старческому маразму!



# Польза цинка для организма человека

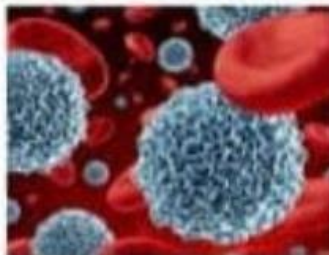
Гармоничный  
иммунитет



Крепкое  
репродуктивное  
здоровье



Профилактика  
онкологии



Здоровая кожа  
и волосы



Активное  
долголетие



Нормальное  
зрение



Качественное  
пищеварение



Участвует  
в расщеплении  
алкоголя



Zn входит в комплекс антиоксидантной защиты  
вместе с Se и витаминами A, C, E





# РОЛЬ ЦИНКА В РАЗВИТИИ ИММУННОГО ОТВЕТА

- активирует гормоны вилочковой железы – тимозин, тимопоэтин и тимулин
- участвует в формировании Т-лимфоцитов и клеток-киллеров (NK-клетки)
- совместно с витаминами А и С участвует в синтезе антител
- блокирует репликацию нуклеиновых кислот и синтеза белковых молекул вирусов
- способствует синтезу различных видов интерферонов
- активирует комплекс генов, отвечающих за своевременную ответную реакцию на стрессовые факторы внешней среды

# Недостаток цинка



- влияет на наше восприятие окружающего мира – в частности, на обоняние и вкус. Учёные заметили, что крысы с цинкодефицитом вели себя в точности как девочки-подростки, страдающие анорексией и булимией. При добавке цинка в рацион подопытных животных их поведение возвращалось к норме. Позже гипотеза подтвердилась: у многих женщин, страдающих булимией, крайне низок уровень цинка в организме.
- Недавно исследователи сделали открытие: цинк – минерал трезвости. Он входит в состав особого фермента – алкогольдегидрогеназы, ответственного за расщепление спирта и предупреждающего опьянение. Если организм обеспечен дневной нормой цинка, эффективность действия фермента возрастает, а угроза развития алкоголизма падает.
- Наконец, проблема избыточного веса напрямую связана с недостатком цинка в организме. Дело в том, что один цинкозависимый фермент в печени действует наподобие стрелки на развилке, направляя глюкозу либо на производство энергии, либо “на склад”, где она превращается в жировые запасы. При дефиците цинка в организме этот фермент теряет активность, и глюкоза идёт напрямиком на строительство складов на боках.

# Причины недостатка цинка в организме человека

- недостаточное поступление с пищей,
- нарушение всасывания из-за воспалительных заболеваний кишечника,
- недостаточность поджелудочной железы,
- повышенное выделение при приёме мочегонных препаратов,
- нехватка белков (при циррозе печени),
- действие алкоголя,
- стрессы, инфекции, анемии.



A collage of various zinc-rich foods including grains, legumes, nuts, and meats. The items are arranged around a central text element. At the top left is a wooden bowl of rice with tomatoes and herbs. Next to it is a brown bowl of buckwheat. To the right is a wooden bowl of quinoa with wheat stalks and a small pile of quinoa. Below these are a yellow bowl of mixed grains, a wooden plate of raw meat, and a pile of chickpeas. In the middle left are green peas in their pods. Below that is a pile of fried chickpeas. At the bottom left is a pile of lentils, and at the bottom right is a pile of mussels. In the bottom center is a pile of mixed nuts. At the bottom right is a pile of ground meat. At the very bottom right are two pieces of cheese with a basil leaf on top.

Zn

**Продукты, содержащие  
цинк**

