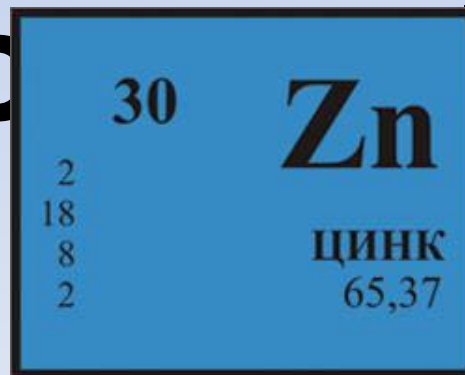


# Цинк (Zn)

Компонент деяких

ферментів,

ГО  В.



# Біологічна роль

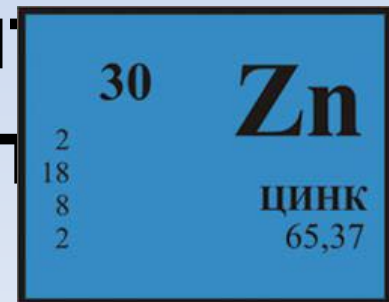
- Цинк впливає на активність тропних гормонів гіпофізу, бере участь в реалізації біологічних функцій інсуліну, нормалізуючи жировий обмін та кровотворенні.

# Важливо знати!

- **Запаси цинку в організмі людини досить малі і складають близько 1,5 - 3 м. Ця цифра залежить від багатьох факторів: віку і статі людини, стану слизової оболонки, хвороб. Досліди довели, чим людина старша – то цинку менше**

# Нестача цинку – як хвороба!

- З боку центральної і периферичної нервових систем з дефіцитом цинку пов'язують поведінкові розлади, депресія, емоційна лабільність, порушення здатності до концентрації уваги, зниження пам'яті, розвиток периферичних нейропат



# Цинк й підвиди!

- Існує 5 солей цинку, рекомендованих групою з контролю за продуктами і ліками: сульфат, ацетат, глюконат, оксид і карбонат.
- Всі вони використовуються в харчовій промисловості для збагачення продуктів харчування.

# Пам'ятай!

- **Раціональне, регулярне та збалансоване харчування дозволяє запобігти розвитку багатьох захворювань.**
- Всім дякую за увагу, гарного дня!**