

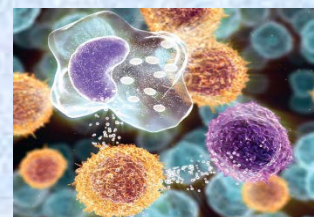
ЦИНК



Цинк – это микроэлемент, необходимый для нормального роста и дифференцировки клеток организма. Он является ко-фактором более чем 200 ферментов, регулирует метаболизм ДНК и РНК, синтез белков и экспрессию генов, и, тем самым, влияет на функции всех систем организма, участвующих в поддержании нормальной жизнедеятельности и гомеостаза. Цинк – один из важнейших микронутриентов, необходимых для работы иммунной и эндокринной систем.

ФУНКЦИИ цинка.

- ❖ Поддерживает нормальную функцию иммунной системы. Его часто называют «привратником или распорядителем» иммунитета;
- ❖ Оказывает противовоспалительный и антиоксидантный эффект;
- ❖ Подавляет рост неопластически трансформированных тканей;
- ❖ Поддерживает продукцию прогестерона;
- ❖ Стимулирует синтез тестостерона, улучшает подвижность сперматозоидов;
- ❖ Снижает риск развития многих злокачественных опухолей, в том числе, рака пищевода, мочевого пузыря, груди, кожи, предстательной железы;
- ❖ Поддерживает функции одного из важнейших генов-блокаторов опухолевого роста p53, играющего ключевую роль в защите от рака груди и предстательной железы;
- ❖ Препятствует развитию метастазирования опухоли, ангиогенеза и стимулированию апоптоза.
- ❖ Снижает риск развития болезни Альцгеймера



Дети, подростки, кормящие женщины

12-15 мг.

Суточная потребность в цинке

Мужчины

11 мг.

Женщины

8 мг.

Продукты, богатые цинком.



Говядина



Устрицы



Грибы



Бобовые



Фисташки



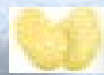
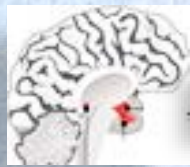
Кешью



Крабы

Симптомы дефицита цинка

- ❖ Врожденный дефицит: энтеропатический акродерматит (диарея, алопеция,
- ❖ Снижение иммунитета;
- ❖ Частые простудные заболевания;
- ❖ Ухудшение памяти;
- ❖ Рак груди;
- ❖ Рак предстательной железы;
- ❖ Снижение либидо;
- ❖ Бессоница;
- ❖ Снижение когнитивных функций;
- ❖ Лейконихия (белые пятна на ногтях);
- ❖ Угревая сыпь, экзема;
- ❖ Потеря вкуса и запаха;
- ❖ Аллергический синусит;
- ❖ Депрессия.



Гипоталамус

Тимус

Поджелудочная

Надпочечники

Матка

Яички

Кожа

Яичник

Щитовидная

железа

железа

Влияние дефицита цинка на функции эндокринной системы:

- ❖ Снижение синтеза/секреции ФСГ и ЛГ;
- ❖ Нарушение взаимодействия окситоцина с рецепторами;
- ❖ Снижение содержания лептина, которое приводит к нарушению энергетического обмена и ожирению;
- ❖ Снижение конверсии тироксина в трийодтиронин;
- ❖ Снижение активности тимуса;
- ❖ Снижение активности тимулина;
- ❖ Нарушение синтеза, секреции инсулина и развитие инсулинорезистентности;
- ❖ Снижение содержания инсулиноподобного фактора роста (IGF-1);
- ❖ Повышение конверсии тестостерона в эстрадиол.

