

Цинк - незаменимый минерал, дефицит которого вызывает необратимые последствия. Цинк не может вырабатываться в организме людей самостоятельно, но крайне важен для стабильной работы иммунитета, всех органов и секреции гормонов.

Функции:

- Микроэлемент с антиоксидантной активностью.
- Важный кофактор обмена витамина А и Е.
- Алкогольдегидрогеназа (фермент, расщепляет алкоголь) зависит от цинка.
- Влияет на метаболизм жирных кислот и витамина Д
- Снижает уровень воспаления и оксидативный стресс.
- Формирует противовирусную защиту.
- Прием цинка показал эффективность в подавлении размножения вируса герпеса.
- Цинк контролирует инсулин.
- Нормализует уровень сахара крови.
- Важен для роста и сексуального созревания.
- Способствует созреванию спермы
- Необходим для синтеза и распада коллагена и заживления ран.
- Играет важную роль в процессах регенерации кожи, роста волос и ногтей, секреции сальных желез.
- Участвует в чувствительности к запахам.
- Цинк снижает уровень воспаления и повреждения сетчатки.
- Профилактирует возрастную потерю зрения.

Симптомы дефицита:

- Потеря обоняния и вкусовых ощущений.
- Раздражительность, утомляемость.
- Депрессия.
- Белые поперечные пятна на ногтях.
- Предрасположенность к алкоголизму.
- Снижения аппетита.
- Уменьшение массы тела.
- Дистрофия сетчатки.
- Снижение остроты зрения.
- Бесплодие (особенно у мужчин).
- Задержка роста, полового созревания.
- Диарея.
- Высыпания на коже, фурункулез, экзема, псориаз.
- Снижение иммунитета.
- Частые и длительные простудные заболевания
- Ускоренное старение.