

Это важный микроэлемент для человека, участвующий в обменных процессах, синтезе гемоглобина, работе центральной нервной системы, формировании костных структур, поддержании иммунного ответа, нормализации циркадных ритмов. В пищеварительном тракте конкурирует с цинком. По этой причине избыток одного приводит к дефициту другого.

Функции:

- Играет важную роль в транспорте кислорода и тканевом дыхании.
- Компонент антиоксидантных ферментов.
- Важна для синтеза меланина и гемоглобина.
- Имеет антимикробные свойства, накапливается в зоне воспаления.
- Вовлечена в обмен витамина С.
- Вовлечена в метаболизм глюкозы и холестерина.
- Снижает риски развития атеросклероза.
- Играет роль в обмене белков и продукции энергии в клетках (АТФ).
- Поддерживает здоровое состояние хряща.
- Участвует в синтезе коллагена.
- Через воздействие на гипофиз стимулирует выработку лютеинизирующего гормона, воздействует на овуляцию и вторую фазу цикла.
- Способствует созреванию женской репродуктивной системы.

Симптомы дефицита:

- Снижение остроты зрения, цветового восприятия, сужение полей зрения, атрофия зрительного нерва.
- Анемия.
- Заболевания костно-мышечной системы (в т.ч. дисплазия, гипермобильность).
- Ранняя седина.
- Витилиго.
- Бледный цвет кожи.
- Легкое обгорание на солнце.
- Слабость, неуверенная походка.