

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Niedobór cynku zaburza pracę organizmu



Niedobór cynku powoduje poważne zaburzenia, zwłaszcza układu odpornościowego. Zbyt mała ilość tego pierwiastka w organizmie może odgrywać pewną rolę w przewlekłych chorobach obejmujących stan zapalny, np. chorobach sercowo-naczyniowych, nowotworach czy cukrzycy. Jak tłumaczą Amerykanie, takie choroby pojawiają się częściej u starszych osób, które skądinąd są bardziej zagrożone niedoborem Zn. Dzieje się tak, bo rzadziej jadają produkty bogate w cynk, takie jak mięso czy skorupiaki, a ich organizmy nie wchłaniają tego mikroelementu już tak dobrze.

Badania wykazały, iż niedobór cynku nasilał w komórkach odpowiedź zapalną. Naukowcom udało się po raz pierwszy wykazać, że zmniejszenie zawartości cynku prowadziło do nieprawidłowej aktywacji komórek odpornościowych. Wpływa wielokierunkowo na komórki układu odporności wrodzonej i nabytej.

Naukowcy porównali również poziom cynku u młodych i starych myszy. U starszych gryzoni występowało niskie stężenie cynku, któremu towarzyszyły między innymi nasilony chroniczny stan zapalny.

Statystyki wykazały, że dzienne zalecane spożycie cynku dla dorosłych kobiet 8 mg, a dla mężczyzn 11 mg. Niewykluczone, że normy dla starszych ludzi powinny być zmienione, by upewnić się, że zapewniają oni sobie odpowiednią ilość mikroelementu. Z drugiej strony nadmierna konsumpcja cynku może wpływać negatywnie, bo ogranicza wchłanianie żelaza i miedzi, dlatego ustalono górną granicę spożycia cynku na poziomie 40 mg.

Źródło: [Oregon State University](http://laboratoria.net/aktualnosci/23394.html)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23394.html>



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy