

Cink (Zn)

Cink (Zn)

Vloga v telesu

Regulira steroidne hormone, D-vitamin, retinojsko kislino in izražanje genov. Sodeluje v > 300 encimih, pri razgradnji histamina, alkohola, v sintezi hemoglobina, pretvorbi retinola (A-vitamin) v retinal, upočasnjuje izločanje inzulina.

Znaki pomanjkanja

Zastoj rasti, spolnega razvoja, slab apetit, ploda, slab imunski sistem, izguba las in okusa, nočna slepota, vedenjske motnje, slab metabolizem ogljikovih hidratov, impotenca, slabo celjenje ran, kožne lezije, driska.

Prehranski viri

Viri – BOLJŠI: jajca, meso; SLABŠI: stročnice, oreščki, ker vsebujejo fitinsko kislino, ki zavira absorbcijo cinka.

Doziranje

15-25mg, terapevtski odmerki do 150mg, vendar je treba izmenično dodajati še baker v razmerju 9x cink/1x baker! Tekmuje tudi z Fe in Mn.

Test z raztopino Zinc Taste Solution (1gr ZnSO₄ na 1l destilirane vode), ki nima grenkega okusa dokler nimamo dovolj cinka. Tekočino lahko spijemo in si s tem vnašamo cink na najcenejši način.

Opombe

Premalo želodčne kisline (HCL) => premalo Zn, hkrati pa je ravno cink potreben za lastno proizvodnjo kisline, zato brez dodajanja zapademo v začaran krog (spiraló navzdol)! Rizične

skupine: striktni vegani, bolniki s celiakijo in Chronovo boleznijo, alkoholiki, zasvojenci s sladkorjem, nosečnice.

Dodatne informacije

<http://orthomolecular.org/nutrients/zinc.html>

<https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/minerali/cink>

<https://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/minerali/193-cink.html>

<http://www.vitaviva-info.com/en/healthproducts/zinc-test-zinc-tally> (Kako se doma naredi test pomanjkanja cinka)

<http://www.vitaviva-info.com/en/healthproducts/zinc-zn>

Cink – superjunak med minerali

[How To Test Zinc Levels At Home](#)