magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 31. 7. 2018 | tla

Zinek je silný pomocník zdraví. Proč je pro lidské tělo tak důležitý?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zinek-je-silny-pomocnik-zdravi.-Proc-je-pro-lidske-telo-tak-dulezity__s10012x11091.html

Jsou ho v těle pouhé dva až čtyři gramy a denně bychom ho měli přijímat v miligramech. Přes toto skromné množství je pro fungování lidského organismu zcela nezbytný. Řeč je o zinku. Ovlivňuje prakticky vše, nač si ve svém těle vzpomeneme, od zraku, přes čich, pokožku až po metabolismus.

- **Zinek je důležitý v každém věku.** U dětí jeho nedostatek může způsobit opoždění duševního i tělesného vývoje, u dospělých kromě jiného nebezpečné hubnutí či neplodnost.

Ovlivňuje plodnost

„Je součástí mnoha enzymů. Účastní se tedy řady metabolických pochodů a je celkově důležitý pro růst. Nutný je také pro tvorbu spermií. Jeho nedostatek má tedy souvislost s neplodností,“ vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá.

Spolubojovník proti rakovině

- Zinek **ovlivňuje celý imunitní systém**.
- Jeho dostatek je důležitý i jako prevence nemocí.
- Jako **významný antioxidant** chrání tělo před volnými kyslíkovými radikály, které vznikají v souvislosti se zvýšeným oxidačním stresem a stojí v pozadí vzniku řady civilizačních onemocnění, včetně nádorových.
- Svou sílu dokáže tento co do množství nenápadný prvek projevit i v době chřipek a nachlazení. **„Je důležitý v boji proti virovým onemocněním,“** objasňuje Karolína Hlavatá.

Podporuje hojení

Značnou měrou ovlivňuje zinek také hojení ran. **„Právě kvůli podpoře hojení**

se užívá například v akutní medicíně nebo při popáleninách pro obnovu tkání,“ dodává dietoložka. Jeho nedostatek v organismu může mít za následek zánět kůže kolem úst či na rukou a nohou.

Podporuje zdravou krásu

Bude-li nám zinek chybět, svět krásou příliš neoslníme. Je totiž významný také pro zdraví kostí, nehtů a kůže. **„V neposlední řadě se jeho nedostatek projevuje ztrátou chuti a čichu. Je totiž nutný i pro správnou funkci buněk sliznic,“** říká Karolína Hlavatá.

Kam na něj

Chceme-li zajistit našemu tělu dostatek zinku, měli bychom do jídelníčku zařadit **makrely, sledě, játra, vejce**. Významným zdrojem jsou také **ústřice a krevety.** Je v houbách, obilovinách, vlašských ořeších a v dýňových semenech. **„Z živočišných zdrojů se však vstřebává lépe,“** upozorňuje dietoložka.

Je-li ho moc, škodí

Pro zinek platí více než pro cokoliv jiného, že všeho moc škodí.

- **Zejména u tohoto prvku je rovnováha v množství zásadní.**

Nejen jeho nedostatek, ale i přemíra škodí. Pokud jsme v pohodě a je náš jídelníček pestrý, pak bychom měli mít zinku dostatek z potravin, které konzumujeme. Lze jej získat i z výživových doplňků, ale právě kvůli negativním účinkům jeho přemíry, bychom se dříve, než se do zinku pustíme v jiné než přírodní formě, měli poradit s lékařem nebo alespoň lékárníkem. **„Zvýšená potřeba zinku bývá při stresu, fyzickém i emocionálním,“** říká dietoložka.

- **Nadbytek zinku se může projevit kromě jiného teplotou, nevolnostmi, bolestí svalů nebo psychickým neklidem.**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz