



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



Product placement [O zdraví](#) 12. 3. 2021 | Válková Veronika

Zinek pomáhá s učením, imunitou i pohlavním vývojem

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zinek-pomaha-s-ucenim,-imunitou-i-pohlavnim-vyvojem__s10012x19943.html

Zinek je esenciální stopový minerál. Pro zdravou funkci potřebuje tělo jen relativně malé množství, ale i to umí dělat divy. Zinek je klíčový pro funkci přibližně 300 různých enzymů a enzymatických procesů. Má obrovský vliv na duševní růst dětí, mozkovou činnost, imunitní systém a na zdraví vlasů, nehtů a pokožky.



Zinek pomáhá dětem s učením a chápáním

- Zinek je obzvláště důležitý v době vývoje dětí, protože se stará o správný fyzický i duševní růst. Má zásadní roli v procesu učení, posiluje spojení mezi neurony a mozkem, a také [pomáhá s udržení zdravého zraku](#).

Dobře a jasně vidět písmenka či tvary a následně mezi nimi vidět různé vztahy a vazby pomáhá k rychlejšímu pochopení situace a poznávání světa. Na optimální příjem zinku by tedy měly **dbát maminky předškoláků a školáků**. Zejména v době, kdy děti zůstávají a stravují se pouze doma. Ta nemusí být v mnohých domácnostech špatná, ale přeci jen mají české školní jídelny přesná nařízení, jak sestavit jídelníček.

Podle **průzkumu organizace UNICEF** je na světě několik milionů dětí z rozvojových zemí, které kvůli tomu, že nemůžou chodit na oběd do školy, přichází o dotovanou potravu zejména živočišného původu. Tím ztrácí zásadní příjem živin, minerálů a vitaminů. Jsou pak také častěji nemocné, trpí na různé infekce a průjmy.

Bez zinku trpí těhotné ženy i muži



Hned po dětech by měly sledovat příjem zinku **těhotné ženy**. Nedostatek se může negativně projevit na plodu, na průběhu těhotenství, porodu i po něm. Novorozenci, jejichž matky měly během těhotenství výrazný nedostatek zinku, vykazují **nižší pozornost a horší**

motorické funkce.

- U chlapců má příjem zinku pozitivní vliv na funkci a **vývoj pohlavních orgánů**.
- Dospělí muži by si zase měli příjem zinku hlídat kvůli jeho kladnému **vlivu na hladinu testosteronu**.

Zinek chrání buňky před viry

- Vliv zinku na imunitu je poměrně známý. Dostatečné množství tohoto minerálu **zamezuje proniknutí virů do jádra buňky**, takže virus se

nemá kde množit.

Zároveň podporuje množení, růst, [tvorbu a funkci buněk imunity](#) – makrofágů, T a B lymfocytů, NK buněk a dalších. Jejich počet a funkčnost jsou **klíčové pro úspěšné zvládnutí nemocí**. Po prvním setkání s patogenem vytvoří bílé krvinky paměťové buňky, kam se uloží důležité informace o daném patogenu. Tato paměť slouží k tomu, aby organismus mohl ihned efektivně zareagovat, pokud by tělo napadl znovu ten samý patogen. Proto je dobré mít velké množství funkčních imunitních buněk, s čímž pomáhá právě zinek.

„Všichni lidé mají ve svém těle dopředu připravené T a B lymfocyty, které jsou schopny rozpoznat podněty nového patogenního viru. T a B lymfocytární systém je schopen také vytvořit **imunitní paměť**,“ vysvětluje prof. Jan Krejsek, přednosta Ústavu klinické imunologie a alergologie Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Hradec Králové.

Dostupnější z masa než z rostlin

A kde ho najdete? Bohatý na zinek je celkově červené maso, drůbež, sýry, ryby či ústřice. Z rostlin jde o **celozrnné cereálie, ořechy, fazole nebo dýňová semínka**. Živočišné potraviny obsahují víc zinku než potraviny rostlinné, a také je z nich zinek biologicky snáze dostupnější. Na to by měli brát zřetel vegetariáni, vegani a obecně lidé, kteří omezili příjem červeného masa nebo jater.

DÁVKOVÁNÍ

*novorozenci do 6 měsíců – 2 mg denně
batolata do 3 let – 3 mg denně
děti do 18 let – 3 až 10 mg denně
dospělí jedinci - 10 mg denně
sportovci a těhotné ženy – 25 mg denně
krátkodobě při riziku onemocnění – 50 mg*

JAK SE PROJEVÍ DLOUHODOBÝ NEDOSTATEK ZINKU?

*zvýšený výskyt akné a ekzémů
zhoršení až ztráta chuti, čichu a zraku
slabá imunita
horší průběh nemocí
nedostatečné kognitivní funkce
nízká funkce vaječnicků a varlat
vyšší riziko deprese a schizofrenie*

WWW.JSEMSTALEKOST.CZ

Předávkování je vzácné

Tak jako u každého vitamínu či minerálu má i u zinku doporučené denní množství svůj význam. Nějaké následky **hrozí při trvalém překračování** příjmu 40 mg zinku denně po dobu několika let, ale to je velmi vzácné.

Akutní předávkování může nastat, když spořádáte třeba půl kila ústřic na

posezení. Projeví se průjmem, nevolností, zvracením nebo kovovou chutí v ústech.

ZDROJ: jsemstalekost.cz



IMUNO PROTECT od BIOMINU je doplněk stravy s vitaminy C, D a zinkem. Céčko zrychluje reakci imunitního systému, děčko zajistí, aby se organismus neobrátil proti sobě, a zinek chrání buňky před napadením a podporují růst imunitních buněk. Balený v tobolkách, bez lepku a laktózy. Vhodný i pro vegetariány. Koupíte na www.vitalpoint.cz za 335 Kč – 60 tobolek. www.jsemstalekost.cz



IMUNO PROTECT Junior + je minerální a vitaminový doplněk stravy s obsahem vitamínu C, D3 a zinku. Přispívá k posílení imunity u dětí od 6 let, snížení vyčerpání a únavy a k ochraně buněk před oxidačním stresem. Balený v tobolkách, bez lepku a laktózy. Koupíte na www.vitalpoint.cz za 305 Kč – 60 tobolek. www.jsemstalekost.cz

Copyright © 2026

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