

### [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

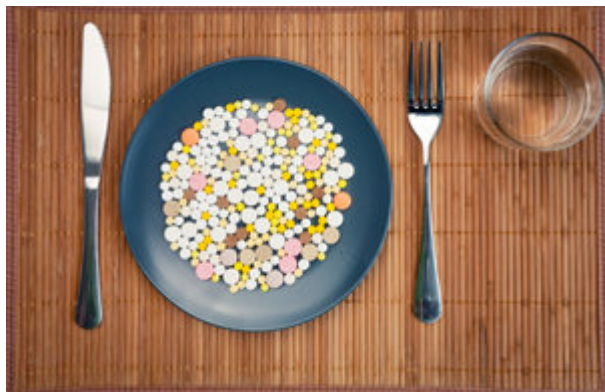
Naukowy styl życia

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>



07-11-2024

**[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu](#)**

## Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## **Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci**

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## **Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia**

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**