

[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.

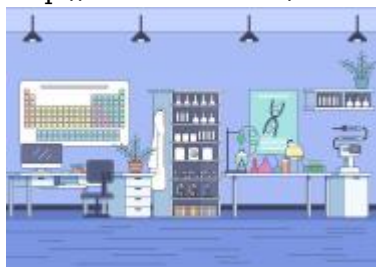
Badania wykazały, iż niedobór cynku nasilał w komórkach odpowiedź zapalną. Naukowcom udało się po raz pierwszy wykazać, że zmniejszenie zawartości cynku prowadziło do nieprawidłowej aktywacji komórek odpornościowych. Wpływa wielokierunkowo na komórki układu odporności wrodzonej i nabytej.

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>



27-03-2025

Jak otworzyć laboratorium?

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy