

[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

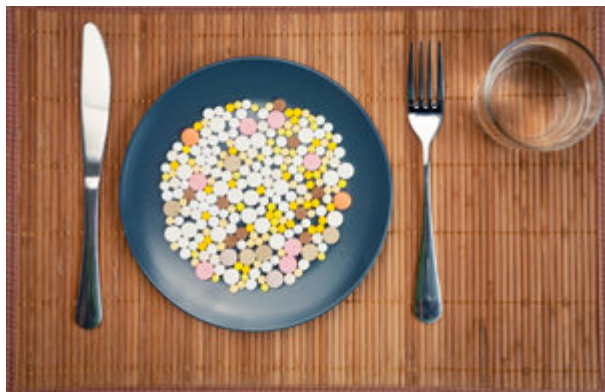
Naukowy styl życia

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](https://laboratoria.net/aktualnosci/23394.html)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23394.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w](#)

[złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy