

[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

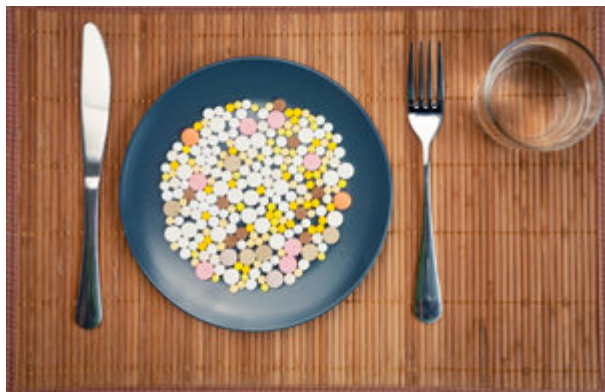
Naukowy styl życia

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>



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy