**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**



**Кисловодск, 2018 г.**

ББК 53.59

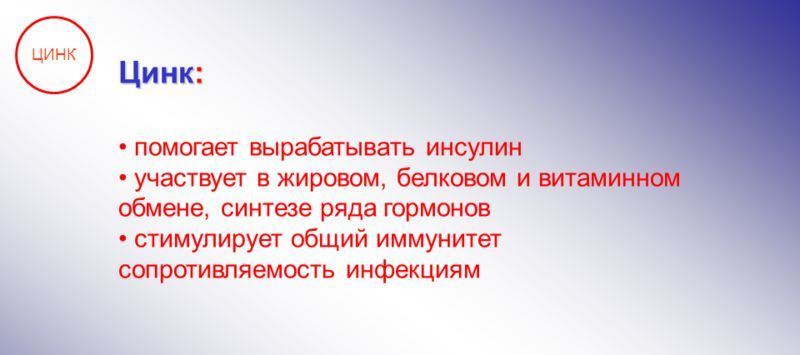
Ц65

****

Цинк - источник жизни : информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2018. – 12 с.

**Полезный минерал – цинк, является важным элементом, который находится во всех органах человеческого тела. Цинк необходим для каталитической активности более 300 ферментов, участвующих в синтезе и метаболизме углеводов, жиров, белков, нуклеиновых кислот и других микронутриентов.**

Вот такими свойствами обладает цинк:

* Помогает нормальной работе наших глаз
* Участвует в выработке половых гормонов
* Не допускает нервных перегрузок
* Участвует в соединении белков
* Благодаря цинку улучшаются наши вкусовые качества и обоняние
* Участвует в производстве серотонина, этим самым улучшая настроение
* [](http://xcook.info/sites/default/files/products/6/cink-5.jpg)Помогает обмену веществ
* Питает наш мозг, при недостатке цинка ухудшается память
* Цинк принимает участие в превращении белков, жиров и углеводов в калории. Он помогает усваиваться витамину A.
* Цинк нужен для поднятия иммунитета, физического, полового и интеллектуального развития человека.
* Цинк участвует в формировании костей. Кости формируются не только у детей – взрослым тоже нужно восстановление скелета.
* Цинк необходим людям в возрасте, чтобы предотвратить инфаркт и инсульт. Он защищает мозг, не допускает повреждений кровеносных капилляров.
* Старческий маразм и забывчивость лечится цинком, после лечения к таким людям возвращается память.
* Уже многие врачи пришли к выводу, что шизофрения – болезнь из-за недостатка цинка, марганца и витамина B6.
* Цинк полезен людям с сахарным диабетом, поскольку регулирует сахар в крови и является участником в выработке инсулина.

Наш организм всегда пытается сказать нам, чего ему не хватает. Например, следующие симптомы могут свидетельствовать о недостатке цинка:

* замедление роста у детей;
* изменение вкусовых рецепторов;
* падение остроты зрения и ночная слепота;
* потеря волос;
* плохой аппетит;
* нарушение сна, быстрая утомляемость и раздражи-тельность;
* плохое состояние кожи, волос и ногтей;
* возникновение частых простудных заболеваний;
* понижение сексуальной активности;
* возникновение болезней простаты у мужчин;
* развитие новообразований;
* хронический понос;
* воспалительные заболевания кишечника;
* диабет;
* проблемы с координацией;
* медленное заживление ран.

-------------------------------------------------------------------------------

***Женщине, желающей стать мамой, необходимо иметь в своём рационе продукты, содержащие этот минерал, или употреблять его отдельно.***

*----------------------------------------------------------------------------*

Для повышения уровня цинка необходимо пересмотреть свой рацион и включить в него как можно больше продуктов с содержанием этого минерала.

**Растительные источники:**

* орехи;
* чеснок и лук;
* яблоки, груши, цитрусовые;
* неочищенные семена тыквы;
* зеленые овощи;
* ягоды;
* финики, инжир;
* свёкла;
* томаты;
* картофель;
* рис;
* зелёный чай;
* овсяная и ячменная мука;
* крупы: гречневая, чечевица и соя;
* хлеб;
* пшеничные отруби;
* грибы.

**Животные источники:**

* мясо, птица и говяжья печень;
* морепродукты;
* молоко;
* яйца;
* сыр.

Важно понимать, что всего лишь 20-30% цинка усваивается из продуктов питания, поэтому не будет лишним найти другие источники цинка.

Несмотря на то, что сейчас большинство продуктов обогащаются цинком, считается, что до 50% всех людей недополучают требуемое количество этого минерала. Решить проблему можно, употребляя добавки, содержащие цинк. Сегодня можно приобрести такие препараты в любой аптеке, не тревожась о побочных эффектах от приёма. Такие средства помогают нормализовать уровень микроэлемента и оказать благотворное влияние на организм.

Избыток цинка в организме вредит здоровью.

* Цинк в виде металла не вреден для человека. Вредны соединения цинка с другими элементами, особенно фосфид цинка, который применяют для уничтожения мышей и крыс.
* Для здоровья человека  вредна оцинкованная посуда (миски, ведра).
* Переизбыток цинка в организме вреден так же, как и недостаток его. Если цинка в избытке, он мешает усваиваться железу и меди. Этот диагноз подтверждается, если поджелудочная железа и печень хуже работают, чем раньше, понизился иммунитет, появилась тошнота.
* Из продуктов питания организм не может взять больше цинка, чем ему нужно. Переизбыток возможен только при неправильном использовании препаратов цинка.
* Также отравление цинком может произойти, если пить воду, долго стоявшую в оцинкованном ведре, или готовить пищу в такой посуде.

***Отравление цинком наступает, когда количество его в организме составляет больше 150 мг.***

***Цинк влияет на память***

Прием цинка в пожилом возрасте улучшает функции мозга: память, концентрацию внимания, сообразительность.

***Цинк при аденоме простаты***

Цинк показан при аденоме простаты. Он способствует ее уменьшению и облегчает симптомы заболевания.

При аденоме рекомендуют принимать глюконат, аспартат или пиколинат цинка по 50 мг 2-3 раза в день. А врачи-натуропаты советуют для профилактики и лечения начальных стадий этой болезни съедать утром и вечером по одной горсти тыквенных семечек.

***Цинк при ревматизме***

[](http://xcook.info/sites/default/files/products/6/cink-6.jpg)Уровень цинка в крови больных ревматизмом и артритом ниже, чем в крови здоровых. Ученые провели интересный эксперимент. Группу из 24 пожилых больных хроническим ревматизмом с деформацией суставов разделили на две подгруппы.

Половина больных кроме обычных лекарств в течение 12 недель получала по 50 мг сульфата цинка, другие его не получали. Уже через 3-5 недель те, кто получал цинк, почувствовали себя значительно лучше: у них ослабли боли, стали меньше опухать суставы.

Через 12 недель улучшилась подвижность суставов по утрам, и больные могли совершать длительные прогулки. В контрольной группе, не получавшей цинк, заметных улучшений не отмечено.

***Зубы и цинк***

Дефицит цинка ослабляет устойчивость десен к проникновению бактерий, в результате чего может развиться гингивит или периодонтит - хронические инфекционные заболевания десен. Для профилактики этих заболеваний полезно регулярно полоскать рот разбавленным водным раствором комплексной соли цинка, а также есть продукты, богатые этим минералом.

***Цинк и зрение***

Дефицит цинка нарушает усвоение глюкозы клетками хрусталика глаза и способствует образованию катаракты. Врачи советуют сделать анализ крови на содержание цинка. Если анализ показывает, что этого микроэлемента в организме мало, то следует включить в питание продукты с высоким содержанием цинка.

С дефицитом цинка связано еще одно заболевание глаз - макулодистрофия сетчатки. Концентрация цинка в сетчатке глаза выше, чем во многих других органах. Он участвует в важных биохимических реакциях сетчатки, способствует усвоению витамина А, необходимого для поддержания зрения.

***Остеопороз и недостаток цинка***

Цинк усиливает действие витамина D и способствует лучшему усвоению кальция, поэтому его дефицит приводит к остеопорозу - ослаблению костей и повышению их ломкости, особенно у пожилых людей.

***Влияние цинка на раковые опухоли***

Даже небольшая нехватка цинка в организме может понизить способность иммунной системы. У больных раком легких, раком предстательной железы и раком прямой кишки часто бывает понижен уровень цинка. Богатая цинком диета и прием препаратов цинка, например аспартата или пиколината цинка, по 50 мг 3 раза в день - хорошая профилактика этих тяжелых заболеваний.

***Содержание:***

Стр.

Польза цинка для организма………………………..……..…..……3-4

Симптомы при нехватке цинка………………………………….....…5

Продукты содержащие цинк……..……………………………...….6-7

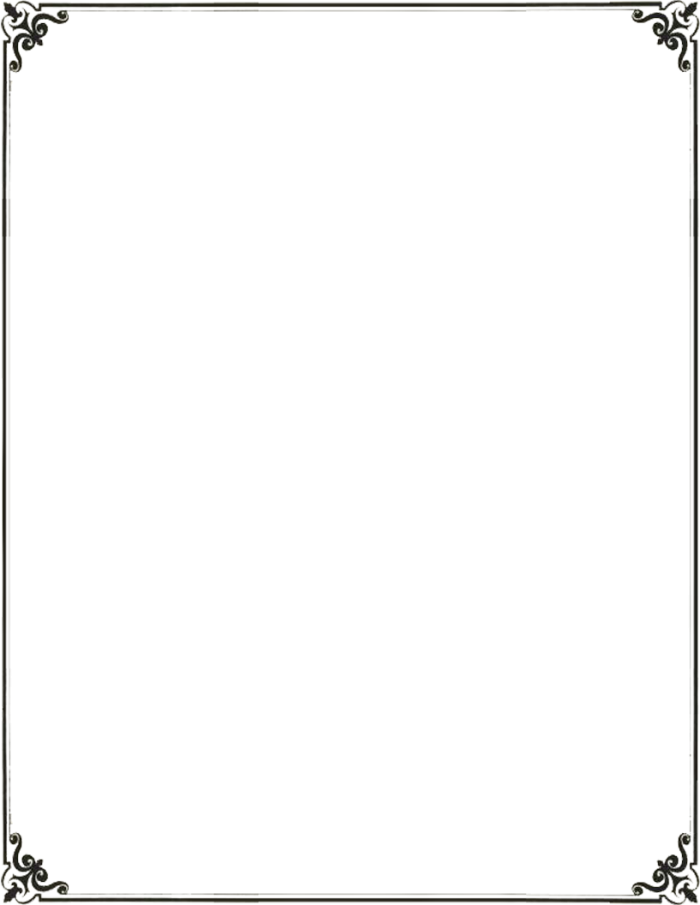
Вред цинка……………………………………….…………………..7-8

Применение цинка………………….................................................8-10



***Ссылки на использованные источники:***

1. Важная роль цинка в организме человека вред [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://www.vashaibolit.ru/9826-vazhnaya-rol-cinka-v-organizme-cheloveka.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.09.2018).
2. Значение для организма: источник цинка [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://zdorov-today.ru/znachenie-dlya-organizma-istochnik-cinka/>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.09.2018).
3. Продукты питания богатые цинком вред [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://foodandhealth.ru/mineraly/produkty-pitaniya-bogatye-cinkom/>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.09.2018).
4. Роль цинка в организме человека вред [Электронный ресурс]. - Режим доступа; <https://pishhaizdorove.com/cink/>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.09.2018).
5. Цинк для организма человека польза и вред [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://polza-ili-vred.ru/cink-dlya-organizma-cheloveka-pol-za-i-vred.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.09.2018).



****

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=uniq15170389969627029&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1679.zswEPDERaZZ0dWihMC6Uw2AJlXwGB3PdKYleTV7e8uFPdrAMHRGzWUOJVJ_ty3l6.19b7f97e8952d3ac9139335e7ec8a11e009f3016&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_PN27SaXvvNSrjOss3Xh6TRkVp9nw1WgJ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFKKRaGN3X29g3IfDzZfudB7kgmFNHeQOetiNg6e2QwZQp8vuKuqow9AqD1a6uXDMRZdDXcjrUi-48jgfhMrZcC4TdQhAok25FoNq8i_IYLpwnpR9Fx1sUH1hEGPoj-Rm32-_IJnlNJChBER1TOC4qoqLlveaFEd-WQs7oFhfYSj2h-rrx1KM_xOrahn0VIe61XyDG76RCAUnCgJIsH0V9hvpRAQXWpYFKpnyOnWJPcdk7A2VDNTLCr1ObShqh9MoHVfKyIEsjNoH_6jhRbjOXQ1k7hB4tB_UEUbXuQ1YTIhQZiNNsyDbdk9UjcSRUsxwV6pYS_-xLw9SFxhksgoMPsazzRly8eT9aRb-qQSiHDuvcedv7jtBe_FwkpcQeFxlBc5ookpV9OV_i-I0EeBVYStxTx7STI7EGYFSzPsgQ7uWTmz2wBYurBrhgcujLE09WS8aCGDNPYYN9FiTNygGBBzBjOfIeYTXMQocKsNz0XzSqBmhxZpsujDtPzObxez6eZHnO7cJib5AS-RFHXWuSiGnRQrrhzn5q6Bd5I3om9tE89Rb-lUVc0E1bl8jqlMHsMHYryAvjOky7K9V4UvM8gzkMq-JYA0hIsj4ICG17rdWsLflc3tqus99B9ztSLbWMaa6OKxJYilzO1xm1B7M5MMEWIdMjVCMdTaMo6rApp5glSiIObmkR5MKMsCMRQT01ceuUSM0tSN5zNI9cxbLrbM,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVhhbENrWmdySEMtSVZkZEljS25LRVlVT1NVY29KaGZIeDV1emVFeEFqbmVYVFpGU3QxTnNMWVFwaHp3UlB3cTBTbHBFNEZaWHZv&sign=9e9f2efa3ae094ab0cd58f122d0ac156&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXGumT6obkg8l3tT7HZU-m7gncc6becxvE1FCvQ41v591AqTA0fFbfLqaZf2K82qaLDwb2HsFWLJb_VjlvIp2Rdw,,&l10n=ru&cts=1517039046527&mc=4.7748605961854445): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=uniq15170389969627029&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1679.zswEPDERaZZ0dWihMC6Uw2AJlXwGB3PdKYleTV7e8uFPdrAMHRGzWUOJVJ_ty3l6.19b7f97e8952d3ac9139335e7ec8a11e009f3016&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_PN27SaXvvNSrjOss3Xh6TRkVp9nw1WgJ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFKKRaGN3X29g3IfDzZfudB7kgmFNHeQOetiNg6e2QwZQp8vuKuqow9AqD1a6uXDMRZdDXcjrUi-48jgfhMrZcC4TdQhAok25FoNq8i_IYLpwnpR9Fx1sUH1hEGPoj-Rm32-_IJnlNJChBER1TOC4qoqLlveaFEd-WQs7oFhfYSj2h-rrx1KM_xOrahn0VIe61XyDG76RCAUnCgJIsH0V9hvpRAQXWpYFKpnyOnWJPcdk7A2VDNTLCr1ObShqh9MoHVfKyIEsjNoH_6jhRbjOXQ1k7hB4tB_UEUbXuQ1YTIhQZiNNsyDbdk9UjcSRUsxwV6pYS_-xLw9SFxhksgoMPsazzRly8eT9aRb-qQSiHDuvcedv7jtBe_FwkpcQeFxlBc5ookpV9OV_i-I0EeBVYStxTx7STI7EGYFSzPsgQ7uWTmz2wBYurBrhgcujLE09WS8aCGDNPYYN9FiTNygGBBzBjOfIeYTXMQocKsNz0XzSqBmhxZpsujDtPzObxez6eZHnO7cJib5AS-RFHXWuSiGnRQrrhzn5q6Bd5I3om9tE89Rb-lUVc0E1bl8jqlMHsMHYryAvjOky7K9V4UvM8gzkMq-JYA0hIsj4ICG17rdWsLflc3tqus99B9ztSLbWMaa6OKxJYilzO1xm1B7M5MMEWIdMjVCMdTaMo6rApp5glSiIObmkR5MKMsCMRQT01ceuUSM0tSN5zNI9cxbLrbM,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVhhbENrWmdySEMtSVZkZEljS25LRVlVT1NVY29KaGZIeDV1emVFeEFqbmVYVFpGU3QxTnNMWVFwaHp3UlB3cTBTbHBFNEZaWHZv&sign=9e9f2efa3ae094ab0cd58f122d0ac156&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXGumT6obkg8l3tT7HZU-m7gncc6becxvE1FCvQ41v591AqTA0fFbfLqaZf2K82qaLDwb2HsFWLJb_VjlvIp2Rdw,,&l10n=ru&cts=1517039046527&mc=4.7748605961854445): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)