Доброго времени суток дорогие посетители моего блога. Темой обсуждения на сегодня будет цинк, его **полезные свойства для человека**, необходимость применения и основное, что хотелось бы знать, какие **продукты богаты содержанием цинка**. Эта тема стала интересна мне после того, как у моего знакомого возник его дефицит – достаточно неприятная болезнь, сопутствующая нежелательными проявлениями. Он предварительно обратился к врачу из-за возникших симптомов, после чего узнал о том, чем это было вызвано. Естественно, он сразу принялся восстанавливать нормальное количество микроэлемента.

Узнав такую неприятную новость, начал расспрашивать его о подробностях. К тому же самому стало интересно, после чего я лично просмотрел множество сайтов. С полученной информацией спешу поделиться с вами.

**Где же можно найти этот металл?**

**В каких продуктах есть цинк: список продуктов** будет традиционным для нас. **В большем количестве** он имеется в продуктах животного происхождения. Не нужно покупать какой-то экзотики, металл имеется в обычной для нас еде – мясо, рыба, птица и морепродукты. Ничего сверхъестественного - это стандартный прием пищи для большинства людей.

Думаю, что можно поподробнее расписать **список продуктов**, содержащих это вещество. Начну всё с того же – в мясе любого животного цинк имеется в больших объемах. Лидером к тому же являются устрицы. Но в **чем же ещё содержится цинк**? А **много** его ещё и в растительной пище, что очень сильно помогает вегетарианцам. Если вы, к примеру, **женщина-вегетарианка и вам нужно знать продукты с цинком**, то самым **большим содержанием** этого вещества обладают ростки пшеницы, орехи, грибы и бобовые. Но на последние надеется не стоит – он плохо поглощается из них.

К тому же цинка очень **много** во всех семечках. Съев пачку в 150 грамм, можно практически обеспечить суточную норму требуемого потребления микроэлемента. Каждый может в свободное время погрызть семечки, я ведь прав? Думаю да. Так к тому же это, оказывается, окажет приятное воздействие на ваш организм. Также **список этих продуктов** пополняют молоко, сыр и яйца. Они содержат меньшее число дневной нормы, но и, принимая их, вы сможете сильно разбавить свой рацион.

Не стоит забывать о том, что важно правильно приготовить еду. До 1/3 % металла пропадает при варке, разморозке и вымачивании, не учитывая уменьшенное то, что организм сам по себе усваивает микроэлемент не полностью. Для того чтобы избежать этого вам понадобиться тщательнее отнестись к готовке – размораживать пищу постепенно, а не просто положив в микроволновку, варить в меньшем объеме воды, опускать мясо и рыбу в уже кипящую воду и так далее. Способов его сохранения в готовке можно найти немало, но стоит опираться на собственный опыт готовки.

**Зачем нужен?**

Перейду к теме воздействия цинка на организм. Этот металл существенно оказывает положительное влияние на деятельность желудка, кишечника, печени, щитовидной железы и даже мозга. А отсутствие необходимой численности этого вещества вызывает не только негативную деятельность этих органов, но и к тому же могут возникнуть осложнения – симптомы его дефицита очень неприятные.

**Продукты, богатые цинком,** нужно принимать при возникновении таких проявлениях, как: частые ОРЗ, неблагоприятное видоизменение волос и кожного покрова, резкое возникновение усталости и несколько других признаков. Конечно, они могут возникнуть и при других осложнениях, но мой вам совет – лучше лишний раз перестраховаться, чем терпеть неприятные ощущения. Естественно, лучше предварительно проконсультироваться с врачом.

Нужно помнить, что чрезмерное потребление цинка может также сказаться на организме. Поэтому мною предоставлена целая **таблица** значений, данные которой собраны с нескольких информативных сайтов, где большая часть опирается на мнении специалистов. Стоит помнить, что организм каждого тела уникален, поэтому значения такие разные. Пройдусь от детства к более зрелым:

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст**  | **Мг.** |
| До года | 2-3 |
| 1-3 года | 3-4 |
| 4-8 лет | 5-7 |
| 9-13 лет | 8-9 |
| 14-18 лет | 9-11 |
| Женщины от 18 лет | 11-14 |
| Мужчины от 18 лет | 16-18 |
| Женщины в период беременности | 12-16 |
| Женщины в период кормления | 13-17 |

Надеюсь, данная статья помогла вам. Если вам эта и другие публикации показались полезными, то не забывайте подписываться на обновления моего блога, а если не сложно, то можете порекомендовать его своим знакомым. До новых встреч, мои фолловеры!