

Вопрос	Ответ
С чем сочетается цинк?	<p>Особенно эффективно цинк работает в сочетании с витаминами С, А, Е. Вместе они составляют «антиинфекционную коалицию».</p> <p>Для высокой активности цинка в организме необходим белок. В плазме цинк связан и транспортируется с помощью альбумина, бетта-глобулина и трансферрина. Поэтому для высокой активности цинка в организме в рационе должно быть достаточно белка.</p>
Что препятствует усвоению цинка?	<p>Процесс всасывания цинка зависит от наличия других микроэлементов, так как иногда они конкурируют друг с другом. Так, присутствие в пище большого количества, например, меди, снижает абсорбцию цинка.</p> <p>Из животной пищи цинк лучше всасывается, чем из растительного источника. Такие вещества, как фитаты, оксалаты и дубильные вещества являются ингибиторами усвоения цинка. Они присутствуют в ряде зерновых и других растениях.</p>
Какие источники цинка существуют?	<p>Продукты с высоким содержанием цинка: печень и мясо говядины, бобовые, яйцо, рыба, креветки, сыр, крупы (гречка, овсянка), орехи (миндаль, грецкие).</p>
Как цинк влияет на иммунитет?	<p>Цинк играет важную роль как во врожденном, так и в приобретенном иммунном ответе.</p> <p>Цинк влияет на иммунную функцию, улучшая образование, активацию и созревание иммунных клеток.</p> <p>При вирусной инфекции, с одной стороны, цинк угнетает размножение (репликацию) вируса в наших клетках, с другой — положительно влияет на разные звенья иммунной защиты.</p> <p>Дефицит цинка снижает соотношение Т-хелперов и Т-супрессоров, активность естественных клеток-киллеров, связан с повышенным уровнем провоспалительных медиаторов.</p> <p>Цинк помогает поддерживать защиту местных барьеров, таких как эпителий дыхательных путей. Поэтому дефицит цинка приводит к изменению функции клеточного барьера в тканях легких и повышает восприимчивость к инфекциям, в том числе поражения легких.</p>
Как цинк влияет на репродуктивную функцию у женщин / мужчин?	<p>Одним из наиболее значимых для репродуктивной системы микроэлементов является цинк.</p> <p>Цинк участвует в регуляции женского цикла, в частности, в процессе созревания фолликулов.</p> <p>У мужчин цинк принимает непосредственное участие в процессах, связанных с усиленным клеточным делением, в том числе сперматогенезе.</p> <p>Цинк влияет на выработку половых гормонов, способствует правильному функционированию мужских половых желез.</p>

	<p>Подавляет активность фермента (5α-редуктазы), замедляя процесс превращения мужского полового гормона тестостерона в «опасный» дегидротестостерон, накопление которого стимулирует разрастание тканей предстательной железы.</p>
<p>Какие формы цинка бывают?</p>	<p>Существуют различные по биодоступности формы цинка. Чаще всего используют неорганические формы — сульфаты, оксиды. Хорошо усваиваются органические формы — цитраты, глюконаты, пиколинаты. Максимально полное усвоение имеет хелатная форма — бисглицината цинка.</p>
<p>В чем преимущество хелатной формы цинка (бисглицината)?</p>	<p>В качестве источника цинка в Greenflash «Цинк» используется бисглицинат цинка с высокой биодоступностью. Это соединение цинка с двумя молекулами аминокислоты глицина представляет собой хорошо растворимый хелатный комплекс. Хелат цинка легко усваивается организмом, не раздражает слизистые ЖКТ. Большое количество клинических испытаний и научных исследований подтвердили преимущества хелатной формы перед другими формами. Хелатная форма — это самая легкодоступная форма минералов, представляет собой соединение минерала и аминокислоты. Внешне это соединение напоминает клешню краба и поэтому называется «хелатом» (с лат. <i>chele</i> — клешня). Хелатная форма минералов наиболее близка нашему организму. Легко усваивается и быстро проникает в клетку. Примером такой формы соединения в организме человека является гемоглобин в крови. Хелаты не требуют дополнительных биохимических превращений, так как уже подготовлены к усвоению организмом.</p>
<p>Может ли цинк навредить?</p>	<p>Цинк не обладает токсичностью. Его избыток не накапливается, а выводится через пищеварительный тракт. Чрезмерное потребление цинка может отрицательно повлиять на метаболизм меди.</p>
<p>Как часто можно принимать цинк?</p>	<p>Цинк можно применять курсами по 1–3 месяца в зависимости от необходимости. После перерыва курс можно повторить.</p>