Цинк – эссенциальный микроэлемент, внутриклеточный металл с наибольшей концентрацией в печени, мышцах, простате, панкреас, глазном яблоке, гипофизе. С возрастом количество цинка в тканях прогрессивно уменьшается. До 30 % всего цинка находится в костях. Органические соединения цинка, поступившие в организм, всасываются в доле 50–80 %. Неорганические соединения (например, окись цинка) почти не всасываются. Существенно ограничивают всасывание цинка хронические гастроэнтериты, алкоголизм, антибиотикотерапия, избыточное поступление в организм кальция, железа, магния и меди. Цинксодержащие нуклеопротеиды позитивно участвуют в генетической экспрессии фактора роста и функции стероидных рецепторов. Также позитивно цинк участвует в процессе андрогеногенеза, сперматогенеза, кератогенеза (эпидермис, волосы, ногти), кроветворении, репарации и регенерации. Цинк – фактор защиты слизистой желудка и активации антиоксидантных систем организма, значимый антиатерогенный фактор, элемент, обеспечивающий функции зрительного анализатора и синтез многих гормонов. Цинк входит в состав алкогольдегидрогеназы, поэтому при дефиците цинка быстрее формируется алкогольная зависимость. В свою очередь, алкоголизм сокращает возможность всасывания цинка в кишечнике, формируя порочный замкнутый круг. Дефицит цинка приводит к угнетению сперматогенеза, снижению половой функции у мужчин и более острому течению климактерических эксцессов, вторичному иммунодефициту, замедлению физического и интеллектуального развития, склонность к циррозу печени, дерматитам по типу псориаза, склеродерматита и другим заболеваниям. Повышение потребности в цинке связано с высокой физической активностью, особенно у мужчин, климактерическим периодом. Восполнение дефицита цинка достижимо при применении хелатных соединений цинка и цинксодержащей растительной пищи, обладающей способностью накопления цинка. К цинксодержащей растительной пище относятся сельдерей, петрушка, чеснок, лук, соя, гречиха, салат посевной, морковь, баклажаны, проросщенные семена, черника. Относительно богаты цинком мясо и ливер животных, морепродукты.

Целлюлоза – не перевариваемые пищевые волокна, клетчатка, относящиеся к углеводам. Способствует активизации и стимулированию секреторной и моторно-экскреторной (эвакуационной) функции кишечника. За счёт свойств поддержания функционирования грамположительный бактерий и их размножения является пребиотическим и калообразующим фактором. Медико-профилактическое действие целлюлозы проявляется при предрасположенности и раннем формировании геморроя, при хроническом гастроэнтероколите со склонностью к запорам. Опосредовано через коррекцию состояния лимфатической системы кишечника применение целлюлозы предупреждает и замедляет течение процессов варикозного расширения вен нижних конечностей, нижнегрудного и поясничного радикулитов. Размягчение каловых масс при применении препаратов целлюлозы способствует активизации дефекации, повышенному выведению из организма токсинов и продуктов обмена.

Phoca PDF

Опубликовано в составе монографии:

УДК 616-084

ББК 51.1(2)5

А23

Терминология профилактической медицины: **моногр. / А.Е. Агапитов, Д.В. Пивень.** – 2-е изд., перераб. и доп. – Иркутск: РИО ГБОУ ДПО ИГМАПО, **2013.** – 172 с.

© Агапитов А.Е., Пивень Д.В., кафедра общественного здоровья и здравоохранения ГБОУ ДПО "ИГМАПО Минздрава России", **2013**

Веб-публикация: **Андрей Таевский** в составе проектов:

ЭкспертЗдравСервис

Миссия профилактической медицины

Все права защищены. При копировании материала ссылка на источник обязательна.

Phoca PDF