

Continue



Falta de zinco no homem

Deficiência de zinco quais são os sinais e sintomas? e como tratar para deixar em níveis normais de zinco no organismo. Eu estimo que cerca de 75% das pessoas que estão por aí hoje são deficientes em zinco e / ou apresentam sintomas de deficiência de zinco. Aqui estão os principais sintomas de deficiência de zinco, juntamente com meus cinco principais alimentos ricos em zinco que você deve consumir e o que procurar em um suplemento de zinco. O que é zinco? e suas funções? zinco O Zinco é um mineral importante que desempenha um papel vital na síntese de proteínas e ajuda a regular a produção de células no sistema imunitário do corpo humano. O Zinco é encontrado principalmente nos mais fortes músculos do corpo e, especialmente, em altas concentrações nas células do sangue branco e vermelho, retina do olho, pele, fígado, rins, ossos e pâncreas. O Zinco é um mineral que o corpo precisa para combater a infecção e produzir novas células. O Zinco também desempenha um papel vital na cura de feridas e na criação de DNA. No corpo humano, há mais do que 300 enzimas diferentes que necessitam de Zinco para funcionar normalmente. Os pesquisadores acreditam que 3.000 proteínas de cerca de 100.000 no corpo é predominantemente constituído por Zinco. Existem órgãos do corpo humano que segregam o Zinco, tais como as glândulas salivares, glândula da próstata e o pâncreas. Em teoria, devemos ser capazes de conseguir a quantidade suficiente de Zinco em nossas dietas. Portanto, a Deficiência de zinco é relativamente incomum no Brasil, mas é mais comum entre pessoas com mais de sessenta anos de idade e vegetarianos. Embora não seja fatal, uma Deficiência de zinco pode ser perigosa em mulheres grávidas ou em amamentação, por isso é importante conhecer os sintomas. Benefícios do zinco Benefícios do zinco para saúde O zinco é um mineral fundamental para a saúde, desempenhando várias funções vitais no organismo. Aqui estão alguns dos principais benefícios do zinco: 1. Fortalece o Sistema Imunológico O zinco participa no desenvolvimento e manutenção das funções de interleucinas, macrófagos e linfócitos T e B. além disso, Essas células protegem o organismo contra doenças causadas por vírus, bactérias e fungos. 2. Ajuda na prevenção da diabetes O zinco está envolvido na produção, armazenamento e liberação da insulina. Isso ajuda a equilibrar os níveis de glicose no sangue, prevenindo a resistência à insulina e diabetes tipo 2. 3. Melhora a cicatrização O zinco possui ação antioxidante e anti-inflamatória. Isso melhora a cicatrização de feridas cirúrgicas, úlceras e pequenas feridas, incluindo o pé diabético. 4. Mantém a saúde da pele O zinco combate o excesso de radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce da pele. Também participa da produção de colágeno, evitando rugas e flacidez. 5. Promove o aumento de massa muscular O zinco está relacionado à produção de testosterona, estimulando o rendimento físico e a força muscular. 6. Melhora a memória O zinco mantém as funções cognitivas e protege as células nervosas contra radicais livres. além disso, Isso resulta em melhor memória, atenção, foco e aprendizado. 7. Ajuda no tratamento de espinhas Suas propriedades anti-inflamatórias e cicatrizantes, contribuem para o tratamento da acne. Quais são os sintomas da deficiência de zinco? Quais são os sinais da deficiência de zinco? 1. Sistema imunológico comprometido O primeiro sinal de aviso de uma deficiência de zinco é se o seu sistema imunológico está comprometido. Caso tenda a ficar doente com frequência, tem problemas no sistema imunológico, sempre sofre de algum tipo de alergia crônica ou qualquer coisa assim, isso é um grande sinal de aviso de que é deficiente em zinco. Por quê? Porque o zinco é vital para a função imunológica. Ele desempenha um papel no: Crescimento e diferenciação de células T nas células brancas do sangue, cujo precisamos para afastar a doença Apoptose, para matar bactérias perigosas, vírus e células cancerígenas Transcrição Genética Funções de proteção de nossas membranas celulares. Então, caso não esteja imune problema - se adoecer com frequência ou se é aquela pessoa que sempre adoece - isso é um grande sinal de alerta. Além disso, caso tenha alguma outra doença relacionada à imunodeficiência, isso é um sintoma de deficiência de zinco e sinal de que é deficiente em zinco. 2. Síndrome do intestino permeável O segundo sinal de aviso de uma deficiência em zinco é ter síndrome do intestino permeável. O intestino gotejante é um problema na qual as proteínas podem vazar pelo intestino e causar inflamação sistêmica, e isso também está relacionado a alergias alimentares, problemas de tireóide e fadiga adrenal. O zinco demonstrou resolver as alterações de permeabilidade e apertar os sintomas do intestino permeável, portanto, caso sofra de intestino permeável, tem má absorção e não digere bem os nutrientes, provavelmente também sofre de sintomas de deficiência de zinco. 3. Diarreia O terceiro sinal de aviso de uma deficiência em zinco é caso tenha problemas com diarreia. Caso esteja fazendo fezes soltas e seu cocô não está firmemente formado, esse é um dos grandes sintomas de deficiência de zinco. Além disso, caso tenha doença inflamatória intestinal, como síndrome do intestino irritável - até mesmo gases e inchaço - esses são sinais de alerta de que você é deficiente em zinco. A suplementação de zinco tem sido constatada para tratar a diarreia em crianças, mostrando que o zinco pode ser uma cura poderosa para a diarreia. 4. Queda ou perda de cabelo O sinal de aviso número quatro é queda de cabelo ou perda do cabelo. o zinco é um mineral essencial que realmente suporta o crescimento mais espesso do cabelo, porque a deficiência de zinco é uma causa frequentemente negligenciada da queda de cabelo e calvície. E por isso que a suplementação de zinco é um remédio natural contra a queda de cabelo. O zinco também ajuda seu corpo no crescimento, reparação e cura. 5. Problemas inflamatórios da pele O sinal de número 5 de uma deficiência de zinco é ter algum tipo de problema inflamatório na pele, especialmente acne, eczema, dermatite ou psoríase. Todos esses são sinais de aviso caso seja deficiente em zinco. Portanto, o zinco é um dos remédios caseiros para acne que qualquer paciente de acne deve considerar. 6. Infecções Regulares O Zinco é vital para um sistema imunológico saudável. Portanto, a falta de zinco contribui para o desenvolvimento das infecções seja viral ou bacteriana. 7. Feridas que não Curam As feridas que não curam são uns dos sinais de falta de Zinco mesmo que não estejam infectadas, você pode notar que seus cortes e feridas simplesmente não estão sendo curados tão rapidamente como deveriam. 8. Perda de Appetite O Zinco é vital para manter uma boa sensibilidade de gosto e cheiro. (1) Então, caso não tenha notado uma grande sensibilidade no gosto e cheiro da comida, este pode ser um dos Sinais da falta de zinco. Este é um sintoma comum entre as pessoas mais velhas. 9. Crescimento Retardado Não há muito o que fazer sobre isso, mas cientistas concordam que o papel vital do Zinco no crescimento celular está relacionado ao crescimento atrofiado em crianças que tiveram uma Deficiência de zinco. 10. Perda de Audição Há algumas evidências que sugerem que o Zinco é vital para uma boa audição. Um estudo de pessoas com problemas de audição descobriu que a falta de zinco estava ligada a uma maior gravidade da perda auditiva. Outro estudo mostrou uma melhora significativa na audição após o consumo de suplementos de zinco. Outros sintomas de deficiência de zinco Atraso no crescimento, Pressão sanguínea baixa, Crescimento ósseo retardado, Perda de olfato e paladar sentidos, Depressão, Pele áspera / pele pálida, Perda de peso, Fadiga, Manchas brancas nas unhas dos dedos. Causas de deficiência de zinco Há outros sinais de alerta e sintomas de deficiência de zinco, mas quero falar sobre quais as pessoas são mais deficientes em zinco e o que causa uma deficiência de zinco. 1. Estresse Um dos maiores fatores que causa deficiência de zinco é o alto nível de estresse emocional. Nós todos sabemos que o estresse crônico pode matar a sua qualidade de vida, e caso esteja emocionalmente estressado, com o tempo seu corpo terá que utilizar o zinco para curar e reparar o corpo, cérebro, pele e órgãos. O zinco é um mineral reparador que, na verdade, é crítico para a síntese e utilização de proteínas em seu corpo. Então, caso tenha uma perda na família ou um trabalho muito estressante e não está dormindo o suficiente, esse é um dos grandes sintomas de deficiência de zinco. Além disso, caso tenha doença inflamatória intestinal, como síndrome do intestino irritável - até mesmo gases e inchaço - esses são sinais de alerta de que você é deficiente em zinco. A suplementação de zinco tem sido constatada para tratar a diarreia em crianças, mostrando que o zinco pode ser uma cura poderosa para a diarreia. 4. Queda ou perda de cabelo O sinal de aviso número quatro é queda de cabelo ou perda do cabelo. Caso tenha cabelos finos ou está perdendo o cabelo, o zinco é um mineral essencial que realmente suporta o crescimento mais espesso do cabelo, porque a deficiência de zinco é uma causa frequentemente negligenciada da queda de cabelo e calvície. É por isso que a suplementação de zinco é um remédio natural contra a queda de cabelo. O zinco também ajuda seu corpo no crescimento, reparação e cura. 5. Problemas inflamatórios da pele O sinal de número 5 de uma deficiência de zinco é ter algum tipo de problema inflamatório na pele, especialmente acne, eczema, dermatite ou psoríase. Todos esses são sinais de aviso caso seja deficiente em zinco. Portanto, o zinco é um dos remédios caseiros para acne que qualquer paciente de acne deve considerar. 6. Infecções Regulares O Zinco é vital para um sistema imunológico saudável. Portanto, a falta de zinco contribui para o desenvolvimento das infecções seja viral ou bacteriana. 7. Feridas que não Curam As feridas que não curam são uns dos sinais de falta de Zinco mesmo que não estejam infectadas, você pode notar que seus cortes e feridas simplesmente não estão sendo curados tão rapidamente como deveriam. 8. Perda de Appetite O Zinco é vital para manter uma boa sensibilidade de gosto e cheiro. (1) Então, caso não tenha notado uma grande sensibilidade no gosto e cheiro da comida, este pode ser um dos Sinais da falta de zinco. Este é um sintoma comum entre as pessoas mais velhas. 9. Crescimento Retardado Não há muito o que fazer sobre isso, mas cientistas concordam que o papel vital do Zinco no crescimento celular está relacionado ao crescimento atrofiado em crianças que tiveram uma Deficiência de zinco. 10. Perda de Audição Há algumas evidências que sugerem que o Zinco é vital para uma boa audição. Um estudo de pessoas com problemas de audição descobriu que a falta de zinco estava ligada a uma maior gravidade da perda auditiva. Outro estudo mostrou uma melhora significativa na audição após o consumo de suplementos de zinco. Outros sintomas de deficiência de zinco Atraso no crescimento, Pressão sanguínea baixa, Crescimento ósseo retardado, Perda de olfato e paladar sentidos, Depressão, Pele áspera / pele pálida, Perda de peso, Fadiga, Manchas brancas nas unhas dos dedos. Causas de deficiência de zinco Há outros sinais de alerta e sintomas de deficiência de zinco, mas quero falar sobre quais as pessoas são mais deficientes em zinco e o que causa uma deficiência de zinco. 1. Estresse Um dos maiores fatores que causa defiência e utilização de proteínas em seu corpo. Então, caso tenha uma perda na família ou um trabalho muito estressante e não está dormindo o suficiente, essa é uma grande causa de deficiência de zinco. 2. Excesso de exercícios A segunda causa mais comum de deficiência de zinco é o excesso de exercícios e o excesso de treinamento. Triatletas, maratonistas e atletas CrossFit são algumas das pessoas mais suscetíveis a uma deficiência de zinco. Então, caso se exercite muito - especialmente se fizer muitos treinos de alta intensidade (HITT) ou exercícios CrossFit - e talvez até tenha trabalhado demais no passado, isso pode causar deficiência de zinco. 3. Gravidez ou amamentação O terceiro motivo mais comum da deficiência de zinco é caso esteja grávida ou amamentando. Obviamente, quando você está comendo para dois, isso pode causar deficiências minerais, incluindo deficiência de zinco. 4. Mal-absorção Por último, mas não menos importante, as mulheres idosas tendem a ter má absorção, por isso não absorvem bem o zinco e tendem a apresentar sintomas de deficiência de zinco. Sintomas de deficiência de zinco, como normalizar? Caso adicione mais zinco em sua dieta para compensar seus sintomas de deficiência de zinco, algumas coisas precisam acontecerem. A primeira coisa necessária é consumir mais alimentos ricos em zinco. Alimentos ricos em zinco Alimentos ricos em zinco A seguir veja a lista dos alimentos ricos em zinco. Então, adicione esses alimentos em sua dieta pode aumentar os níveis de zinco. Por último mas não menos importante, você precisa de probióticos também. Tomar um bom suplemento probiótico consumir alimentos probióticos, como o kefir, alimentos fermentados e vegetais como o chucrute aumentam sua absorção e digestão do zinco. Lembre-se de que não é apenas o que você come, mas também o que digere. Então, adicionar mais alimentos ricos em probióticos em sua dieta e suplementos pode melhorar sua absorção total de zinco.