



الزنك

ينتمي الزنك إلى مجموعة العناصر النادرة لأنه يوجد بكميات ضئيلة في الجسم. تتم عملية امتصاص الزنك على مستوى المعى الدقيق وتتراوح نسبة الزنك الممتصة ما بين 15 و40 في المئة، حسب عدة عوامل تتدخل في عملية امتصاصه.

في هذا المقال عزيزي القارئ سنتعرف على هذه العوامل و بعض أدوار الزنك والأغذية الغنية بهذا العنصر.



يتم تخزين الزنك خصوصا في العضلات والعظام، يشارك هذا العنصر في العديد من التفاعلات الأنزيمية حيث أنه يساهم في عمل 200 أنزيم تقريبا، كما أن الزنك مضاد للأكسدة ويدخل في بناء البروتينات وتجديد الخلايا وتعزيز الجهاز المناعي وتعديل المزاج والنمو، كما أنه يساهم في تركيب الأنسولين الضروري لتنظيم نسبة السكر في الدم وغيرها من الأدوار المهمة لضمان توازن الجسم. تحتوي جميع الأغذية على الزنك بنسب متفاوتة، وتعتبر فواكه البحر أهم مصدر لهذا العنصر بالإضافة إلى اللحوم والأحشاء (les abats) وأصفر البيض والحبوب الكاملة والخضر والبقوليات والمكسرات.

يبين الجدول التالي بعض نسب الزنك التي تحتوي عليها بعض الأغذية:

الأغذية (100 غ)	نسبة الزنك(مغ)
فواكه البحر	16.7
الخبز الكامل	1.23
أصفر البيض	3.05
جنين القمح	12
الدجاج	1.44

من بين العوامل التي تؤثر على امتصاص الزنك : حمض الفيتيك و الكالسيوم و بعض مكونات الألياف الغذائية .

تختلف حاجيات الجسم من الزنك حسب الجنس والسن ونمط التغذية ونمط حياة الأفراد، حيث أنها تتراوح ما بين 12 و 14 مغ في اليوم بالنسبة للشخص البالغ، وتزداد هذه الحاجيات عند المرأة الحامل

والمرضع.

المراجع: [1](#) [3](#) [2](#) [4](#) [5](#)