

ЦИНК

Формы

Лучше всего хелатная форма. Это самая легкодоступная форма минералов на сегодняшний день, представляет собой соединение минерала и аминокислоты (органики и неорганики).

Топ

1. **Глюконат** находится на одном уровне с пиколинатом. (Глеб рекомендует. Считается, что он более изучен среди всех остальных)
2. **Пиколинат** в большинстве источниках фигурирует на первом месте. Легче усваивается организмом, чем другие формы цинка, он более эффективно обеспечивает полезные свойства цинка.
3. **Цитрат** часто используется в мульти витаминах.
4. **Глицинат**

Время приема

- Его не следует принимать вместе с добавками кальция или железа, поскольку они препятствуют всасыванию, поэтому, вероятно, следует принимать рано утром, сразу после завтрака.

Дозировка

- 20-30 мг в день
 - Если просто хотите поддерживать здоровье, то лучше принимать до 20 мг.
 - В одном исследовании было обнаружено, что 30 мг цинка в день повышают уровень свободного тестостерона, поэтому его можно рассматривать как хорошую добавку для бодибилдеров.
- 40 мг в день (по надобности)
 - **Инфекции и болезни:** В период болезни, особенно инфекционных заболеваний, организм может потреблять больше цинка для поддержания иммунной системы и восстановления.
 - **Интенсивные физические нагрузки:** У спортсменов и людей, которые занимаются интенсивными физическими тренировками, может быть

повышенное потребление цинка из-за потерь через пот и ускоренного обмена веществ.

- **Заживление ран:** Цинк участвует в заживлении ран и восстановлении тканей. В некоторых случаях медицинские работники могут рекомендовать добавки цинка для поддержки процесса заживления, особенно людям с медленно заживающими ранами или кожными заболеваниями.

Побочные эффекты при длительном приеме

- Если человек принимает высокие дозы цинка в течение длительного периода, у него может возникнуть хроническая токсичность цинка, что может привести к следующему:
 - низкий уровень липопротеинов высокой плотности (ЛПВП), или «хорошего» холестерина
 - снижение иммунной функции
 - дефицит меди
- Для длительного приема высоких добавок цинка требуется 1-2 мг меди в день, чтобы предотвратить дефицит меди.

Автор заметки: kanoti

Revision #1

Created 31 August 2023 19:12:54 by matvey033

Updated 22 January 2024 07:49:37 by matvey033