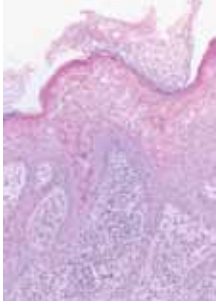


Çinko İle Gelen Sağlık

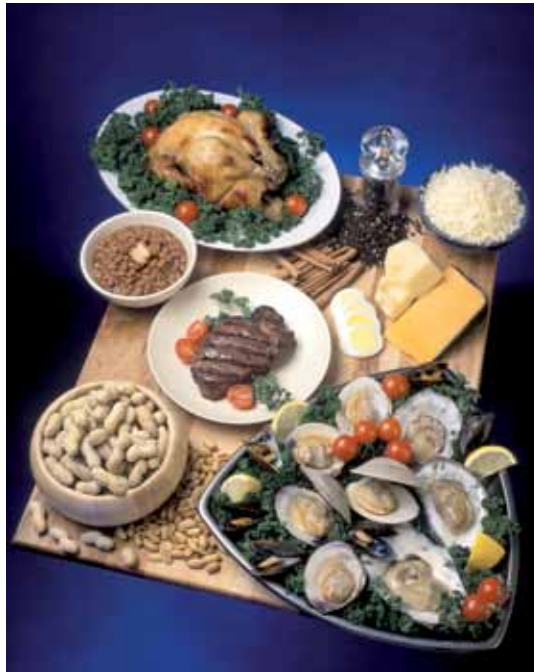


Çinko eksikliğinde ortaya çıkan *Acrodermatitis entropathica*

Sağlıklı ve dengeli beslenmenin önemini anlaşıldığından sonra, özellikle diyetlerde vücut için gerekli olan besin öğelerine daha fazla yer verilmeye başlandı. Vücut için gerekli olan bu besin öğelerinden biri de çinko.

Çinko, vücutta demirden sonra ikinci en bol bulunan iz element. Ayrıca insan gelişimi, üreme, immünolojik savunma, tat ve koku algılama, kemiklerin mineralizasyonu gibi pek çok temel fizyolojik fonksiyon için de gerekli ve bu önemli fonksiyonların gerçekleştirilmesinde görev alan üç yüzden fazla enzimin yapısına katılıyor. Bu nedenle çinko eksikliğinde büyüme ve gelişme geriliği, iştahsızlık ve kilo alamama, tat alma duyusunda bozulma, cinsel gelişme geriliği, öğrenme güçlüğü ve dikkat eksikliği, cilt hastalıkları (akne, *Acrodermatitis entropathica*, nasır), yaraların iyileşmesinde gecikme, saçlarda dökülme görülebilir.

Vücutta çinko düzeyinin düşmesine neden olan pek çok birincil ve ikincil faktör var. Örneğin yanlış diyet uygulamaları, yetersiz beslenme, parazitik enfeksiyonlar, genetik hastalıklar (orak hücre anemisi), hatta sıcak ve nemli iklim koşulları.



Kaliteli bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenmenin önemi bilinse de yeterli beslenmenin ne demek olduğu pek bilinmiyor. Vücudun ihtiyacı olan besin öğeleri günlük olarak, yeterli miktarda alınmalıdır. Avrupa Birliği Komisyonu'nca her gün alınması gereken minerallerin miktarları belirlenmiştir ve çinko için bu değer erişkinlerde 10 mg'dır. Bu değer hamile ve emziren kadınlarda 12-13 mg'a kadar çıkar. Vücut tarafından tolere edilebilen en yüksek çinko miktarı ise günlük 40 mg'dır.

Çinko bakımından zengin pek çok besin var. Örneğin deniz ürünleri, ceviz, kabak çekirdeği, et ve et ürünleri, tahıllar, süt ve süt ürünleri. Ancak özellikle tahıl ürünlerinin içerdiği fitik asit çinkonun emilimini azaltır. Sütteki kazein de yapısındaki fosfattan dolayı çinkoyu tutabilir. Bu nedenle, çinko takviyelerinin demir takviyelerinde olduğu gibi sütte beraber alınmaması gerekir.

Çeşitli gıdaların içerdiği çinko miktarları

Gıda türü	Çinko miktarı (mg/100g-ml)
Istiridye	87,1
Pirinç	1,0
Nohut	1,0
Hindi eti	2,5
Tavuk eti	0,9
Siğir eti	4,9
Süt ürünleri	
Krem peynir	1,4
Mozzarella peynir	3,1
Ricotta (İtalyan lor peyniri)	1,1
Yoğurt	0,9
İnek sütü	0,3
Keçi sütü	0,3
Koyun sütü	0,5-0,7

Hayvansal besinlerin az, tahıl ürünlerinin daha çok tüketildiği ülkemiz çinko eksikliği açısından risk altında olan ülkelerden biri. Özellikle okul öncesi çocuklar, yaşlılar, hamileler ve emziren kadınlar risk grubunda.

Yapılan çalışmalar çinkonun ağız kokusunu gidermede de etkili olduğunu ortaya koydu. Bu nedenle, artık piyasada çinko içeren diş macunları ve sakızlar var.

Kaynaklar

<http://dermatlas.med.jhmi.edu/derm/indexDisplay.cfm?ImageID=-979886209>

Kahraman, O., "Süt ve süt ürünlerinin çinko ile zenginleştirilmesine ilişkin yaklaşımlar", *GIDA*, Cilt 36, Sayı 4, s. 241-248, 2011.

Navada, R., Kumari, H., Le, S., Zhang, J., "Oral malodor reduction from a zinc-containing toothpaste", *Journal of Clinical Dentistry*, Cilt 19, Sayı 2, s. 69-73, 2008.