

# Η σημασία του ψευδάργυρου στη διατροφή

2011-06-02 17:46:11

Ο **ψευδάργυρος** ανήκει στα **μικροθρεπτικά** συστατικά, καθώς είναι ένα **απαραίτητο μέταλλο**, το οποίο ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται σε πολύ μικρές ποσότητες. Κατέχει τη **δεύτερη υψηλότερη** συγκέντρωση στον ανθρώπινο οργανισμό μετά τον **σίδηρο**, και διαδραματίζει **σημαντικό** ρόλο σε πολλές βασικές λειτουργίες του οργανισμού.

## Η σημασία του ψευδαργύρου

Ο ψευδάργυρος είναι **απαραίτητο** συστατικό για περισσότερα από 100 ένζυμα που εμπλέκονται στην πέψη και τη χρησιμοποίηση του λίπους, των πρωτεϊνών και των υδατανθράκων από τον οργανισμό, και είναι στενά συνδεδεμένος με τη διαδικασία παραγωγής ενέργειας.

Είναι απαραίτητος για την **καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος** και την **προστασία του οργανισμού** από μολύνσεις και ιώσεις, και βοηθά στη διαδικασία **επούλωσης** των τραυμάτων.

Ο ρόλος του στη **σύνθεση του DNA** και στην αναπαραγωγή και ανάπτυξη των κυττάρων του σώματος, τον καθιστά στοιχείο ζωτικής σημασίας για την ομαλή ανάπτυξη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, στην παιδική και στην εφηβική ηλικία.

Τέλος, ο ψευδάργυρος είναι **απαραίτητος** για την αίσθηση της **γεύσης** και της **όσφρησης**.

## Έλλειψη ψευδαργύρου

Ο ψευδάργυρος είναι απαραίτητο να λαμβάνεται **καθημερινά** μέσω της διατροφής, καθώς ο οργανισμός δεν έχει κάποιο εξειδικευμένο σύστημα αποθήκευσής του. Η έλλειψη του ψευδαργύρου εμφανίζεται με τα παρακάτω συμπτώματα:

**Χαμηλός ρυθμός ανάπτυξης**

**Απώ λεια μαλλιών**

**Διάρροια**

**Δερματικά προβλήματα**

**Αδυναμία όρασης στο σκοτάδι**

**Απώ λεια όρεξης, απώ λεια βάρους**

**Καθυστέρηση στην επούλωση τραυμάτων**

**Διαταραχές της όσφρησης και γεύσης**

**Συχνές λοιμώξεις**

**Καθυστέρηση της σεξουαλικής ωρίμανσης**

**Υπογοναδισμός στους άντρες**

Σε αυξημένο κίνδυνο για ανεπάρκεια ψευδαργύρου είναι δυνατόν να βρίσκονται οι **χορτοφάγοι**, τα άτομα που ακολουθούν εξαντλητικές δίαιτες, οι **ανορεξικοί**, όσοι χρησιμοποιούν τη σόγια ως υποκατάστατο του κρέατος, οι **έγκυες** και οι **θηλάζουσες**, τα **άτομα με γαστρεντερικές διαταραχές**, οι **αλκοολικοί** και οι **ηλικιωμένοι**.

## Η έλλειψη ψευδαργύρου παγκοσμίως

Έρευνες που διεξήχθησαν κατά τη διάρκεια των τελευταίων ετών, δείχνουν ότι η έλλειψη ψευδαργύρου επηρεάζει την **υγεία** και την **ευημερία** των πληθυσμών σε όλο τον κόσμο. Η **Διεθνής Συμβουλευτική Ομάδα για τον Ψευδάργυρο (IZINCG)** έχει εκτιμήσει, πως ο επιπολασμός της ανεπάρκειας ψευδαργύρου είναι **31%** παγκοσμίως, ενώ κυμαίνεται από **4%** έως **73%**, με τα υψηλότερα ποσοστά ανεπάρκειας και τις σοβαρότερες επιπτώσεις από την ανεπάρκεια ψευδαργύρου να εμφανίζονται κυρίως στις χώρες της Αφρικής, της Ανατολικής Μεσογείου και της Νοτιοανατολικής

Ασίας.

Έχει εκτιμηθεί πως το **1/3** του παγκόσμιου πληθυσμού κατοικεί σε χώρες με υψηλό κίνδυνο ανεπάρκειας, με πιο ευπαθείς ομάδες τα βρέφη, τα μικρά παιδιά, οι έγκυες και θηλάζουσες μητέρες, λόγω των αυξημένων αναγκών τους σε ψευδάργυρο. Τα προγράμματα συμπληρωματικής χορήγησης ψευδαργύρου, που έχουν πραγματοποιηθεί σε αναπτυσσόμενες χώρες, έχει φανεί πως οδηγούν σε **μειωμένη** συχνότητα και **σοβαρότητα** της **διάρροιας**, της **πνευμονίας** και ενδεχομένως της **ελονοσίας**, και σε χαμηλότερα ποσοστά **θνησιμότητας** στα παιδιά.

Παράλληλα, τα συμπληρώματα ψευδαργύρου έχουν βοηθήσει στην καλύτερη ανάπτυξη και αύξηση βάρους υποσιτισμένων και ελλιποβαρών παιδιών, ενώ υπάρχουν ενδείξεις πως η συμπληρωματική χορήγηση ψευδαργύρου στις εγκύους, μπορεί να εμποδίσει τη δυσμενή έκβαση της εγκυμοσύνης, να συμβάλει στην αύξηση βάρους του νεογνού μετά τον τοκετό και στη μείωση των μολύνσεων.

Πηγές ψευδαργύρου στη διατροφή

Ο ψευδάργυρος βρίσκεται σε ένα μεγάλο εύρος τροφίμων. Οι πλουσιότερες πηγές είναι οι υψηλές σε **πρωτεΐνη** τροφές. Το **κόκκινο κρέας** (μοσχαρίσιο, χοιρινό, αρνί) περιέχει περισσότερο ψευδάργυρο από ότι τα ψάρια και τα θαλασσινά, με εξαίρεση τα **στρείδια**, που προσφέρουν περισσότερο ψευδάργυρο ανά μερίδα από οποιοδήποτε άλλο τρόφιμο.

Το **κοτόπουλο** είναι επίσης καλή πηγή, όμως τα σκουρόχρωμα τμήματά του περιέχουν περισσότερο ψευδάργυρο συγκριτικά με τα ανοιχτόχρωμα. Άλλες σημαντικές πηγές ψευδαργύρου είναι τα **φιστίκια**, το **φιστικοβούτυρο**, τα **όσπρια**, τα **δημητριακά ολικής άλεσης** και τα **προϊόντα τους** και τα **γαλακτοκομικά**. Τα **φυτικά οξέα** που βρίσκονται σε τροφές φυτικής προέλευσης δεσμεύουν τον ψευδάργυρο και **εμποδίζουν** την απορρόφησή του.

Έτσι, τα άτομα που αποκλείουν το κρέας από τη διατροφή τους **πρέπει** να συμπεριλαμβάνουν γαλακτοκομικά, αυγά, δημητριακά ολικής άλεσης, ξηρούς καρπούς και όσπρια, προκειμένου να προσλαμβάνουν επαρκείς ποσότητες ψευδαργύρου.

Προσοχή στις υπερβολές

Πολύ υψηλή πρόσληψη ψευδαργύρου (>**200mg**) είναι **τοξική** και μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα **διάρροιας**, **ναυτίας** και **εμέτου**. Επίσης, ο ψευδάργυρος ανταγωνίζεται με τον χαλκό και το σίδηρο για το ίδιο μονοπάτι εισόδου από το έντερο στην κυκλοφορία του αίματος, οπότε η υπερβολική πρόσληψή του μπορεί να αλληλεπιδράσει με την απορρόφηση του σιδήρου και του χαλκού.

Γράφει η: **Γεωργία Ρουσινού**, Κλινική διαιτολόγος

Πηγή: [www.mednutrition.gr](http://www.mednutrition.gr)