

Γνωρίστε το ρόλο του ψευδαργύρου για την υγεία μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αποτελεί ένα πολύτιμο θρεπτικό συστατικό, «πανταχού παρόν» στο σώμα μας, καθώς βρίσκεται σε όλα τα κύτταρα του οργανισμού.

Ο ψευδάργυρος είναι απαραίτητος για τη σύνθεση του DNA και τον κυτταρικό πολλαπλασιασμό, γεγονός που τον καθιστά συστατικό ζωτικής σημασίας σε περιόδους ταχείας ανάπτυξης και κυτταρικής διαίρεσης, όπως συμβαίνει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.

Παράλληλα, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο σε πολλές μεταβολικές διεργασίες, αφού αποτελεί συμπράγοντα μεγάλου αριθμού ενζύμων που συμμετέχουν στο μεταβολισμό των θρεπτικών συστατικών. Απαραίτητη είναι και η συμμετοχή του στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και την επούλωση των πληγών, ενώ σχετίζεται και με την αίσθηση της γεύσης και της όσφρησης.

Οι κυριότερες πηγές ψευδαργύρου στη διατροφή περιλαμβάνουν τρόφιμα ζωικής προέλευσης και ειδικότερα το κόκκινο κρέας, τα θαλασσινά, τα πουλερικά και το γιαούρτι, ενώ στις φυτικές πηγές ψευδαργύρου περιλαμβάνονται το φύτρο του σιταριού, τα φασόλια, τα ρεβίθια, ο αρακάς καθώς και ορισμένοι ξηροί καρποί, όπως το σουσάμι, ο ηλιόσπορος και τα φιστίκια κάσιους.

Ωστόσο, λόγω της χαμηλότερης βιοδιαθεσιμότητας του ψευδαργύρου από πηγές φυτικής προέλευσης, άτομα που ακολουθούν αυστηρά χορτοφαγικές δίαιτες είναι πιθανόν να εμφανίζουν χαμηλά επίπεδα του εν λόγω θρεπτικού συστατικού, κάτι που μπορεί επίσης να παρατηρηθεί σε ηλικιωμένους, ασθενείς που εμφανίζουν κάποιο σύνδρομο δυσαπορρόφησης, όπως η νόσος Crohn ή η κοιλιοκάκη, καθώς και σε άτομα που ακολουθούν περιοριστικές δίαιτες ή πάσχουν από ψυχογενή ανορεξία.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr