

7. Produkty bogate w cynk

Do produktów bogatych w cynk zalicza się głównie ostrygi, wołowinę i inne czerwone mięsa. Dobrym źródłem tego składnika mineralnego są także nasiona roślin strączkowych, orzechy, szpinak, szparagi oraz produkty pełnoziarniste, jednak zawarty w nich błonnik może utrudniać wchłanianie cynku do organizmu.

Składnik ten wpływa na odporność dzięki ochronie organizmu przed wolnymi rodnikami. Przyczynia się on także do prawidłowego rozwoju komórek układu odpornościowego.

