

Ανακαλύψτε την αξία του ψευδάργυρου

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Η συμβουλή της ημέρας

Ο ψευδάργυρος είναι ένα απαραίτητο μικροστοιχείο, το οποίο σχετίζεται με εξαιρετικά σημαντικές λειτουργίες στον ανθρώπινο οργανισμό:

1. Ρυθμίζει την ανάγνωση του DNA των κυττάρων μας.
2. Στο κέντρο των κυττάρων μας υπάρχει ένας πυρήνας όπου βρίσκονται περίπου 100.000 γονίδια. Αυτά τα γονίδια παρέχουν πληροφορίες στα κύτταρά μας τις οποίες εκείνα πρέπει να διαβάσουν. Ο ψευδάργυρος είναι απαραίτητος γι' αυτή την αποκωδικοποίηση των γενετικών μας πληροφοριών.

Πού θα τον βρούμε

Ίσως η καλύτερη πηγή ψευδαργύρου είναι το μοσχαρίσιο συκώτι. Επίσης σε σημαντικές ποσότητες περιέχεται στο κρέας ελαφιού, στο σπανάκι, στα σπαράγγια, στα χτένια, τις γαρίδες και τα περισσότερα θαλασσινά, στο κόκκινο κρέας, στη βρώμη, στους ηλιόσπορους και στο σουσάμι.

Πηγή: ikypros.com