

## Ψευδάργυρος: Τα σημάδια που μαρτυρούν ότι έχετε έλλειψη



*Γράφει: Λαυρέντης Νεκτάριος*

Μπορεί ο ψευδάργυρος να είναι υποτιμημένος από τους περισσότερους, αλλά θεωρείται ότι είναι ένα από τα πολυτιμότερα μέταλλα που λαμβάνουμε από τις τροφές.

Οι περισσότεροι δίνουν μεγαλύτερη βαρύτητα στις βιταμίνες, αγνοώντας το καθοριστικό ρόλο που παίζει ο ψευδάργυρος στην καλή υγεία.

Δεν είναι καθόλου τυχαίο το γεγονός ότι και η παραμικρή έλλειψη του από τον οργανισμό μπορεί να επηρεάσει το μεταβολισμό, το μυϊκό σύστημα ή την όραση. Μάλιστα η συνιστώμενη ημερήσια διατροφική δόση ψευδαργύρου είναι 12-15 mg για τους ενήλικες, 19 mg κατά τους πρώτους 6 μήνες της εγκυμοσύνης και 5 mg για τα βρέφη.

Μάθετε ποια είναι τα συμπτώματα sos που δείχνουν ότι τα επίπεδα ψευδαργύρου στον οργανισμό σας είναι χαμηλά.

**Συχνά κρυολογήματα**

Όπως και στην περίπτωση έλλειψης βιταμίνης C, η έλλειψη ψευδαργύρου συνδέεται με την εξασθένηση του ανοσοποιητικού. Το αποτέλεσμα είναι να αποδυναμώνεται και να γίνεται πιο ευάλωτο σε κάθε είδους λοίμωξη.

Δεν γιατρεύονται τα τραύματα

Η έλλειψη ψευδαργύρου επιβραδύνει τη διαδικασία επούλωσης των τραυμάτων.

Εξασθένηση της όσφρησης ή της γεύσης

Ο ψευδάργυρος είναι απαραίτητος για την ομαλή λειτουργία των υποδοχέων της γεύσης και η αίσθηση αυτή είναι άμεσα συνδεδεμένη με την όσφρηση.

Αύξηση βάρους

Ο ψευδάργυρος είναι απαραίτητος και για την ομαλή λειτουργία του μεταβολισμού. Το μέταλλο συμβάλλει στη διάσπαση των πρωτεϊνών, των υδατανθράκων αλλά και των λιπαρών.

Καλές πηγές ψευδαργύρου είναι τα ρεβίθια, τα φασόλια, τα μανιτάρια, τα καβούρια, το κοτόπουλο, τα μύδια, το ψάρι, ο κρόκος του αυγού, οι μπανάνες, οι ξηροί καρποί και λαχανικά, όπως σπαράγγια, μπρόκολα, σέσκουλα, πράσινα λάχανα, σπανάκι και κίτρινη κολοκύθα.

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