

coralclub

# Zinc Methionine 15 mg

Nutikas kooslus tsingi  
paremaks omastamiseks



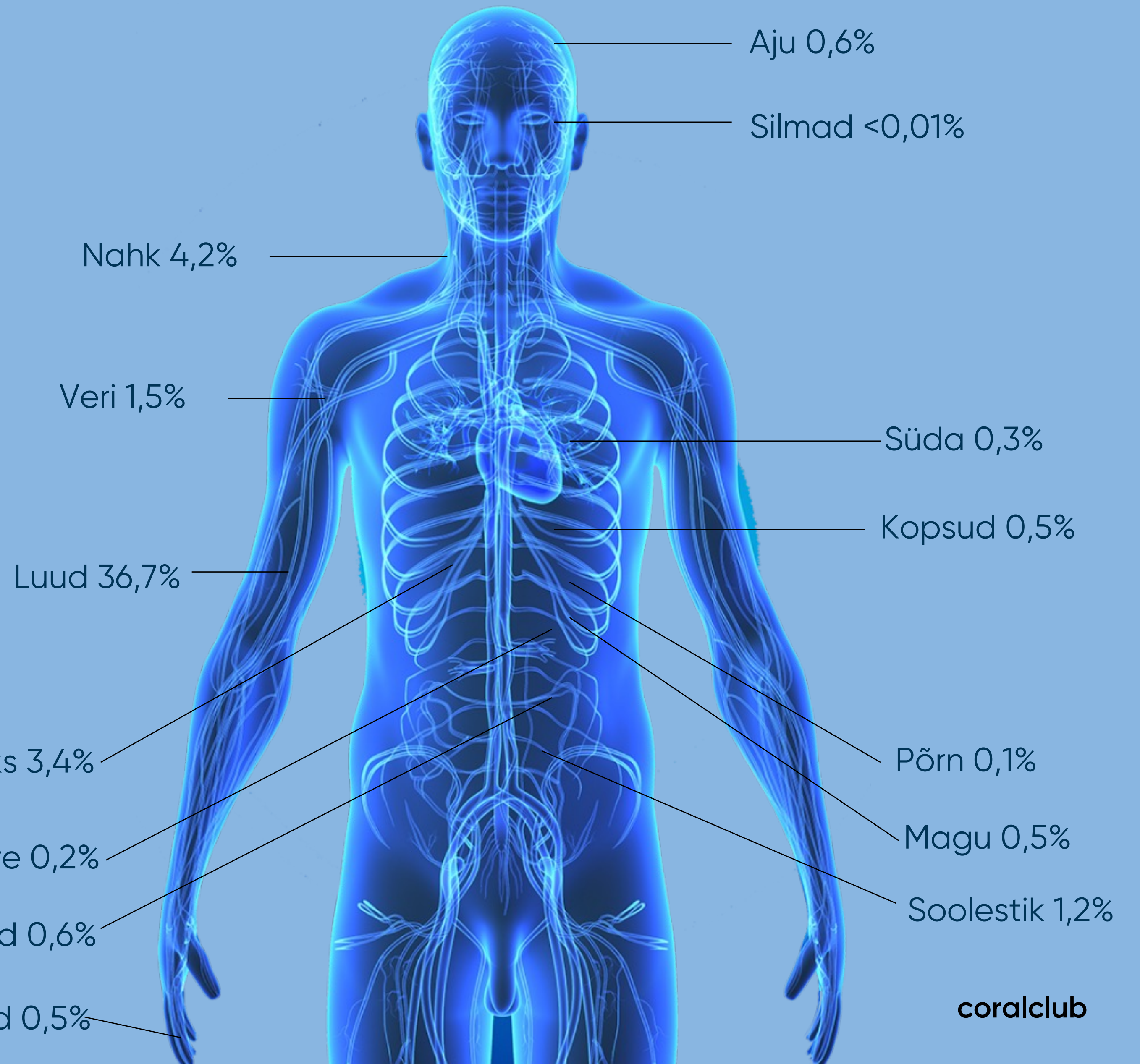
# Tsinki leidub paljudes elundites

~ 3 g

täiskasvanu kehas

Zinc Methionine 15 mg

Juuksed ja küüned 0,5%



coralclub

**Tsink (Zn)** on ainevahetuses kõige vajalikum mikroelement.



Keha ise **ei tooda tsinki.**

Seetõttu on elutähtis seda **piisavalt tarbida.**

---

Täiskasvanute ööpäevane tsingivajadus on **8-11 mg.**

Zinc Methionine 15 mg



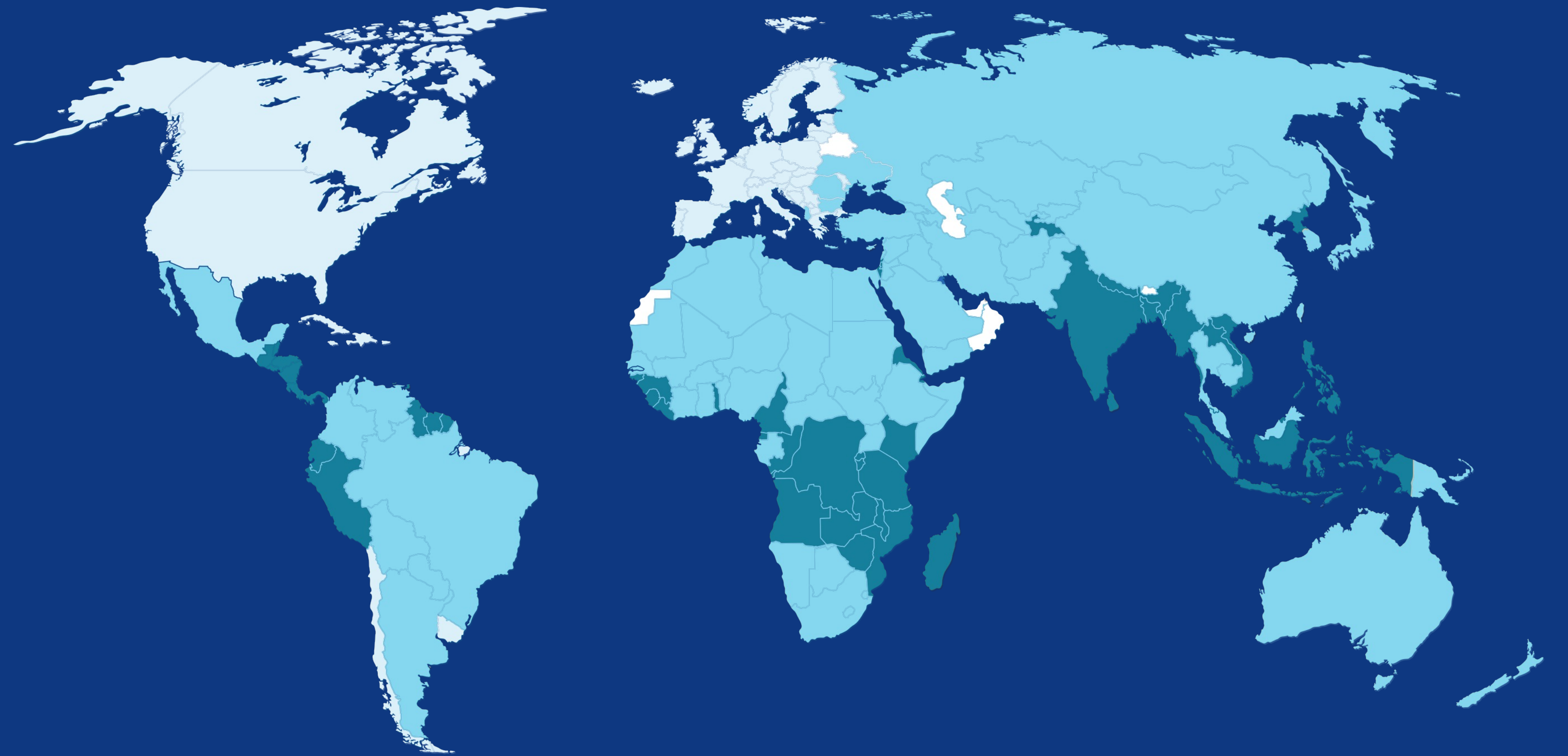
coralclub

# Tänapäeva inimesel on **tsingipuudus**

Maailma  
Terviseorganisatsiooni  
(WHO) hinnangul mõjutab  
**tsingipuudus 31%**  
elanikkonnast.

## Tsingipuudus

-  kõrge
-  keskmine
-  madal
-  andmed puuduvad



# Toidust **on raske** piisavalt tsinki saada

\*Märgitud tsingi kogus 100 g toote kohta

austriid

~ 20 mg



krabiliha

~ 6,4 mg



veiseliha

~ 8,2 mg



lambaliha

~ 10 mg



kanaliha

~ 0,8 mg



mandlid

~ 3,5 mg



~ 0,5 mg

India pähklid



~ 2,35 mg

kaer



~ 0,35 mg

lehma piim



~ 0,5 mg

küpsetatud oad



~ 3,55 mg

juust



~ 7,5 mg

kõrvitsaseemned

## Lisaks, mõjutavad tsingi taset:

- ◆ Piiravad dieedid (nt vegandieet)
- ◆ Vananemine\*
- ◆ Suurenenud vasekogus organismis \*\*
- ◆ Stress
- ◆ Rasestumisvastaste tablettide kasutamine \*\*\*
- ◆ Erinevad haigused, pikka taastumist nõudvad operatsioonid
- ◆ Sage alkoholitarbimine
- ◆ Diureetikumid
- ◆ Rasedus ja imetamine
- ◆ Noorukitel kasvuperiood

\* Tsingi omastamise võime väheneb vanusega.

\*\* Vask kasutab organismis samu imendumisviise ja seondub samade valkudega nagu tsink. Seetõttu võib vask liigse tarbimise korral organismis tsingiga konkureerida.

\*\*\* Tõstab keha vasekogust, mistõttu on vaja võtta lisatsinki.

## Tsingipuudus võib põhjustada:



Immuunsuse nõrgenemist, suurenenud vastuvõtlikkust haigustele



Küünte haprust



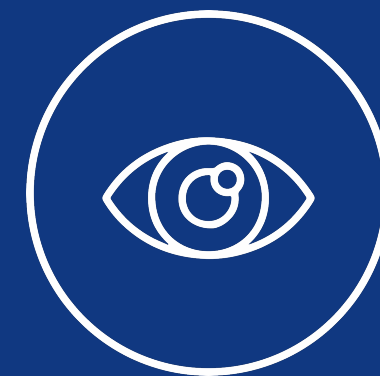
Naha kuivust ja põletikku



Lõhna- ja maitsetundlikkuse vähenemist



Juuste hõrenemist ja haprust



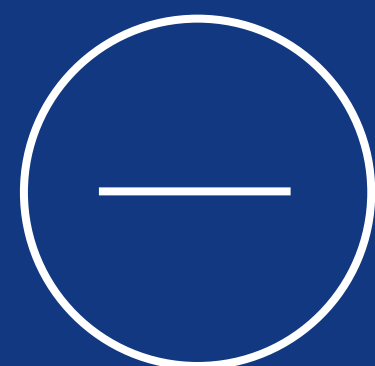
Nägemisteravuse langust



# Tsingi omastamise eripärad

Tsingi imendumine toimub **peensooles**.

Tervel inimesel **imendub toidust 16–50%** tsinki.



Fütaadid\*\* ja oksalaadid\*\*\* **vähendavad** tsingi imendumist, kuna moodustavad sellega lahustumatuid ühendeid.



Mõned **valgud**, aga **suurendavad** tsingi biosaadavust, sest moodustavad sellega aminohapete ja peptiidide komplekse\*\*\*\*.

\*\* Fütaadid (muud nimetused: fütiinhape, fütiin) on ained, mida leidub teraviljades, kaunviljades, pähklites ja seemnetes.

\*\*\* Oksalaadid on toidust saadava oblikhappe derivaadid.

\*\*\*\* Aminohapped ja peptiidid on valgumolekulide koostisosad.

Arvestades tsingi tähtsust tervisele ja teadmisi selle omastamisest, oleme loonud **uue põlvkonna toote, millel on suurem biosaadavus.**



# Zinc Methionine 15 mg

Nutikas kooslus tsingi  
paremaks omastamiseks



# Miks tsinkmetioniin hästi imendub?

- 1 Sellisel kujul on **tsink kaitstud koostoime eest fütaatide ja oksalaatidega**, takistades selle imendumist muudes ühendivormides.
- 2 **Ühendi orgaaniline kelaatvorm** on väga hästi lahustuv ja vastupidav pH muutustele seedetraktis\*.
- 3 **Metioniin** soodustab tsingi imendumist, transporti ja säilitamist organismis.

\* Võrreldes tsingi anorgaaniliste vormidega

Toimeaine sisaldus päevases annuses (1 tablett):

**tsink** (mono-L-metioniinsulfaat) **15 mg**

Ei sisalda GMO-d,  
soja ega gluteeni.  
Sobib  
taimetoitlastele

Valmistatud  
Hispaanias

90 taimset kapslit

# Zinc Methionine 15 mg



Sisaldab kõrge biosaadavusega tsinkmetioniini



Tugevdab immuunsüsteemi



Toetab kognitiivset tervist ja nägemisorganite talitlust

Zinc Methionine 15 mg



coralclub

# Zinc Methionine 15 mg

Kood 2306

Punktid

6,0

Klubihind

Jaehind



# Zinc Methionine 15 mg

## Kirjandus

1. Maares, Maria & Haase, Hajo. (2020). A Guide to Human Zinc Absorption: General Overview and Recent Advances of In Vitro Intestinal Models. *Nutrients*. 12. 762. 10.3390/nu12030762. [https://www.researchgate.net/figure/Overview-of-zinc-distribution-and-disease-association-in-the-human-body-A-Approximate\\_fig1\\_339920239](https://www.researchgate.net/figure/Overview-of-zinc-distribution-and-disease-association-in-the-human-body-A-Approximate_fig1_339920239)
2. Chien XX, Zafra-Stone S, Bagchi M, Bagchi D. Bioavailability, antioxidant and immune-enhancing properties of zinc methionine. *Biofactors*. 2006;27(1-4):231-44. doi: 10.1002/biof.5520270120. PMID: 17012778 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17012778/>
3. Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc. Institute of Medicine (US) Panel on Micronutrients. Washington (DC): [National Academies Press \(US\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK222317/#:~:text=The%20Recommended%20Dietary%20Allowance%20(RDA,11%20mg%2Fday%20for%20men); 2001. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK222317/#:~:text=The%20Recommended%20Dietary%20Allowance%20\(RDA,11%20mg%2Fday%20for%20men](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK222317/#:~:text=The%20Recommended%20Dietary%20Allowance%20(RDA,11%20mg%2Fday%20for%20men).
4. A. Duffner, E. Hoffland, T.J. Stomph, A. Melse-Boonstra and P.S. Bindraban, 2014. Eliminating Zinc Deficiency in Rice-Based Systems. VFRC Report 2014/2. Virtual Fertilizer Research Center, Washington, D.C. 35 pp.; 1 table; 5 figs.; 1 text box; 200 ref. [https://www.researchgate.net/publication/261711178\\_Eliminating\\_Zinc\\_Deficiency\\_in\\_Rice-Based\\_Systems](https://www.researchgate.net/publication/261711178_Eliminating_Zinc_Deficiency_in_Rice-Based_Systems)
5. Foods high in zinc <https://www.healthdirect.gov.au/foods-high-in-zinc>
6. Kondaiah P, Yaduvanshi PS, Sharp PA, Pullakhandam R. Iron and Zinc Homeostasis and Interactions: Does Enteric Zinc Excretion Cross-Talk with Intestinal Iron Absorption? *Nutrients*. 2019 Aug 13;11(8):1885. doi: 10.3390/nu11081885. PMID: 31412634; PMCID: PMC6722515. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6722515/>
7. B. Lonnerdal, Dietary factors influencing zinc absorption, *Journal of Nutrition* 130 (2000), 1378S–1383S <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10801947/>