

锌的8个健康好处

美国食品技术研究所总结
大量存在于海产品和动物内脏中的锌元素对人体健康有着十分重要的作用。美国《食品科学与食品安全综合报告》杂志刊登美国食品技术研究所一项最新综述研究，总结了8个锌元素的具体保健功效。

研究发现，缺锌会增加酒精性肝病(ALD)和其他慢性肝病风险。但英国《柳叶刀》杂志刊登加拿大多伦多大学病理学教授、多伦多病童医院专家詹姆斯·菲利普斯博士完成的一项研究发现，体内锌过量也会增加严重慢性肝病风险。

1.护脑。

美国威斯康星大学麦迪逊分校研究发现，蛋白质在体内需要保持正确形态方可顺利发挥作用。锌在保持蛋白质形态方面起到举足轻重的作用。缺少锌会导致蛋白质成为变态蛋白质，变态蛋白质非但不会发挥应有的作用反而会聚集，并导致帕金森症和阿尔茨海默症等疾病。

2.护心。

研究发现，锌可增强心血管系统健康。锌负责调节动脉血压。锌缺乏人群更容易罹患高血压，进而增加心脏病风险。另外，锌的抗氧化作用有助于稳定各种生物膜，低锌会导致生物膜稳定性改变，心肌损伤加重。

3.护肝。

4.助孕。

研究发现，孕期即使轻度缺锌也会导致可怕后果，比如，产妇患病率上升、味觉异常、妊娠时间延长、分娩困难、弛缓性出血以及胎儿风险增加等。世界卫生组织2013年一份报告指出，孕妇缺锌有损胎儿正常发育。

5.控糖。

美国密歇根大学最新研究发现，锌可有效控制2型糖尿病。2型糖尿病患者体内，一种叫做amylin的蛋白质会形成集结，阻止胰岛素产生细胞，影响血糖控制。而微量元素锌可阻止amylin蛋白质的这种负面作用，从而稳定血糖水平。

6.增强免疫功能。

研究发现，缺锌在老年患者中十分常

缺锌肌肉流失免疫差!

8大高锌食物增免疫力

1 生蠔 78.6毫克 每100克	2 洋菜 59.8毫克 每100克	3 小麥胚芽 16.7毫克 每100克	4 牛肉 12.3毫克 每100克
5 南瓜子 10.3毫克 每100克	6 堅果 5.6毫克 每100克	7 猪肉 5毫克 每100克	8 菠菜 0.8毫克 每100克

见。缺锌会引起胸腺萎缩、胸腺激素减少和活性降低，进而降低疫苗反应，免疫力随之降低。美国《考克兰图书馆》杂志刊登巴基斯坦阿迦汗大学一项研究发现，补锌可增强儿童免疫力，缓解腹泻等感染症状。

缩短严重儿童肺炎病程和减少住院治疗时间方面起到非常重要的作用。梅奥诊所一份报告指出，成年男女的日推荐量分别为11毫克和8毫克，哺乳期妇女每天12毫克。高蛋白(特别是动物蛋白)食物是锌的主要来源。

7.加速伤口愈合。

《美国医学协会杂志》刊登一项新研究发现，补锌可使伤口愈合更快，对治疗早期胃溃疡也起到十分重要的作用。口服硫酸锌可使手术创口愈合速度提高3-4倍。

(王兴旺)

百拇医药网 <http://www.100md.com/html/201407/2949/1047.htm>

信息仅供参考，不构成任何之建议、推荐或指引。文章版权属于原作者，若您认为此文不宜被收录供大家免费阅读，请邮件或电话通知我们，我们收到通知后，会立即将您的作品从本网站删除。

8.缩短肺炎治疗时间。

《美国临床营养学杂志》刊登美国约翰·霍普金斯大学一项研究发现，微量元素锌在



眼科医生

殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

- * 纽约医学院M.D.
- * 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
- * 美国眼科专家文凭
- * Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院，一流医术，一流设备，一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视、远视、和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼，视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

维州马州妇产科不孕科

美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士、爱因斯坦大学主治医师
曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授 3-109

颜世莲 Dianna Yan, MD 医生

- 每年定期妇女抹片及乳房检查
- 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
- 不孕症、输卵管及精液检查;人工受孕
- 泌尿系统、尿道膀胱感染;小便失禁
- 子宫、膀胱下垂、脱落;治疗不用开刀
- 子宫颈癌;治疗不用开刀
- 卵巢、子宫囊肿;切除不用开刀
- 子宫镜扎输卵管;不用开刀
- 阴道松弛整形
- 减除静脉曲张、蜘蛛胀;不用开刀

俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG 医生

诊所备有最先进超声波扫描、激光，子宫镜、子宫颈癌镜，还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

马州 301-963-0900
8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

维州 703-876-6200
8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

裴万征 医师

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

妇产科

703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验

诊所手术

- 子宫内腺清除术:根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管,不须开刀
- 松弛阴道收紧术,改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿瘤切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
- 微创腹腔镜手术:子宫及子宫肌瘤切除,不须开刀
- 妇科泌尿:治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术:修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

○ 产前检查,高危妊娠护理,无痛分娩、接生 **自费优惠**

○ 妇科年检,各种妇科疑难病症

○ 不孕症查治,人工受孕,再接通结扎后的输卵管

○ 设有最先进 3D 彩色 B 超:检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049



樊薇 内科医师

Wei Fan MD 3-115

主治各种内科慢性疾病,外科,妇科,皮肤科常见疾病,健康体检,预防接种,肿瘤普查,妇科年检。

具有多年临床经验,医术精湛,认真负责,耐心周到,个体化诊疗,服务社区,爱心呵护您的健康人生。

接受多种保险及自费,全面接受新病人 周六开诊

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Adventist 医院和 Washington Adventist 医院内科主治医师
- Hackensack UMC Mountainside 医院内科住院医师
- 北京三零一医院医学硕士
- 北京三零一医院多年主治医师

预约电话: (240)690-4114 或 (301)299-3039
门诊地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

罗迅妍 医师 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症,神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

MOCH

血液,肿瘤专科门诊

Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师



王冬梅 医师

Dongmei Wang, M.D.

主治 乳腺癌,肺癌,大肠癌,胃癌,肝癌,胰腺癌,头颈肿瘤,肾癌,前列腺癌,膀胱癌,宫颈癌,卵巢癌,淋巴瘤,骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

3-073

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850 (301) 424-9723
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达 (301) 337-8116

精神心理专科

郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法,最安全、有效、先进药物治疗。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email: jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)