

ÇİNKO EKSİKLİĞİ VE SAÇ DÖKÜLMESİ HAKKINDA BİLGİLENDİRME

İşte saç dökülmeleri ve çinko ile ilgili merak edilen sorular ve cevapları:

Normal bir saç dökülmesi ne miktarda olur?

- Günde 50-100 adet saç telinin dökülmesi normal sınırlar içerisinde kabul ediliyor.

Herhangi bir saç hastalığım yok; fakat saçlarım çok dökülüyor. Sebepleri neler olabilir?

- İlkbahar ve sonbahardaki iklim değişimleri
- *Bilinçsiz olarak uygulanan zayıflama diyetleri*
- *Yetersiz ve Dengesiz Beslenme, vitamin ve mineral eksiklikleri*
- Hamilelik ve emzicilik dönemi
- Ailesel yatkınlıklar
- Kalitesiz saç ürünlerinin kullanımı
- Anemi, ağır geçirilmiş ateşli hastalıklar gibi hastalıklar veya bazı ilaç kullanımları
- Yaşadığı ortamın fiziksel şartları (kişinin stresli olması da saç dökülmelerini olumsuz etkilemektedir.)
- Bunlardan özellikle Çinko eksikliğine dikkat çekmek istiyorum.

Bu maddelerden saç ve çinko ilişkisi üzerinde duralım:

ÇİNKO nedir?

- Yaklaşık 100 enzimin yapısına giren ve vücutta oluşan biyokimyasal reaksiyonların devamı için gerekli vazgeçilmez minerallerden biridir.
- Çocuklarda büyüme gelişmede, bağışıklık sisteminde, tat ve koku almada önemli rol oynar.

Bir kişinin günlük çinko gereksinimi ne kadardır?

- Erişkin kadınlarda gereksinim 12 mg/gün,
- Erkeklerde 15 mg/gün,
- 1–10 yaş çocuklarda ise 10 mg/gün'dür.

Çinkodan zengin besinler nelerdir?

■ Çinko aslında yiyeceklerin çoğunda bulunur. Fakat bazı besinlerde bulunan çinkodan vücudumuzun yararlanması daha güçtür. Örneğin hayvansal kaynaklı yiyeceklerdeki çinkonun emilimi, bitkisel kaynaklı yiyeceklerle oranla çok daha yüksektir. Dolayısıyla hayvansal bir besinden sağladığımız çinko ile bitkisel bir besinden sağladığımız çinkodan vücut aynı oranda yararlanamamaktadır.

■ Hayvansal kaynaklılar

Kırmızı et

karaciğer

yumurta

kabuklu deniz

süt ve süt ürünleri

■ Bitkisel kaynaklı

badem içi, ceviz,

kuru baklagiller

mantar

Çinko Yetersizliğinde başka olumsuz durumlar görülür mü? Nelerdir?

- Çocuklarda büyüme geriliği,
- Karaciğer ve dalak büyümesi,
- Cinsel organın gelişmemesi,
- Tırnak bozuklukları,
- İştahsızlık,
- Cilt yaraları,
- Yara iyileşmesinde gecikme,
- Eklemelerde şişme ve sertleşme şeklinde olabilmektedir.

Çinko yetersizliğini önlemek için ne yapılmalı?

■ Çinko yetersizliğini engellemek veya önlemek için mutlaka önerilen miktarlardaki çinko vücuda alınmalıdır; bu da yüksek miktarda çinko içeren besinleri tüketmekle sağlanabilir. Besinlerle çinko alımlarınız yetersizse bir uzamana danışarak çinko tabletlerini de kullanabilirsiniz.

Not:

Hamile ve emzikli bayanlarda çinko gereksinimi daha yüksektir. Gereksinimler karşılanamadığından bu dönemdeki bayanlarda çinko yetersizlikleri sıklıkla görülmektedir. Bunun yanında; hamileliğe bağlı hormonal değişiklikler de çinko yetersizliğine neden olmaktadır. Bu yüzden özellikle hamilelik ve emziklilik döneminde yeterli ve dengeli beslenmeli, yeterli çinko alıp alınmadığından emin olunmalıdır. Gerektiğinde bir uzmana danışarak çinko suplemanları kullanılabilir.