

MİNERAL ve METAL seviyelerinin hücre içi ve hücre dışı değerlendirilmeleri neden önemlidir?

Mineral ve metallerin tamamına yakını hücre içinde bulunur. Rutin laboratuvar analizlerinde hücre dışında (serumda) yapılan değerlendirme yeterli değildir. Bu nedenle metal ve minerallerin hem hücre içi hem hücre dışı alanda çalışılması en hassas değerlendirmeyi sağlar. Çeşitli analizlerle, metal ve mineral düzeylerini en yeni teknolojilerle saptayıp, kişiye özel durumun aydınlatılmasını sağlayabiliriz.



HÜCRE İÇİ VE HÜCRE DIŞI MİNERAL VE METALLER



Gürsel Mahallesi Kağıthane Caddesi 14/2 34400 Kağıthane - İstanbul
T. 0212 320 64 00 F. 0212 320 64 17

centro@centro.com.tr - www.centro.com.tr

MİNERALLER NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Metabolizma faaliyetlerinin birçok basamağında görev alırlar.
- Enzimlerin çalışmalarını sağlarlar.
- Özellikle bağışıklık sistemi, sinir sistemi, antioksidan kapasite, mitokondri fonksiyonu, bağırsak ve kemik sağlığı ve hormon dengesi için çok önemlidirler.

Metabolizmada çok yaygın görev aldıkları için eksiklikleri farklı şikayetlere neden olabilir.

Örneğin: Tekrarlayan enfeksiyonlar, inflamatuvar hastalıklar, bellek, konsantrasyon, algılama, öğrenme, muhakeme gibi bilişsel fonksiyon bozuklukları ve hormonal bozukluklar gözlenebilir.

Bir mineralin fazla kullanımı diğerlerinin eksikliğine neden olabilir.

Mineraller aşırı kullanıldıklarında metabolizma süreçlerine zarar verebilirler. Örneğin birçok takviyeye ve ilaca ilave edilmiş çinko aşırı kullanıldığında bakır mineralinin emilimini azaltabilir ve histamin intoleransı bulgularına (burun tıkanıklığı, kaşıntı, döküntü, kızarıklık, ishal, baş ağrısı vb.) neden olabilir.

Mineral düzeyleri tek başına değerlendirilmemelidir.

MİNERALLER VE METALLER NEDEN BİRLİKTE DEĞERLENDİRİLMELİDİR?

Bazı metaller, hayati önem taşıyan minerallerin etkisini engelleyebilirler. Bu durumda mineraller normal sınırlarda olsa bile enzimlere bağlanmaz ve metabolizma tam çalışmaz. Örneğin; kadmiyum/çinko, nikel/magnezyum, kurşun/kalsiyum ve civa/selenyum arasında vardır. Bu nedenle kalsiyum, çinko, magnezyum ve selenyum ile birlikte kurşun, kadmiyum, nikel ve civa ölçümü de yapıl-

malıdır. Mineral dengesini doğru değerlendirmek için bu etkileşimleri saptamak gerekir. Bu nedenle hücre içi ve hücre dışı metal mineral analizleri önerilir.

MİNERALLER NEDEN ÖNEMLİDİR?

Minerallerin metabolizma basamaklarında farklı rolleri vardır. Örneğin metabolizmanın çalışması için **çinko** 300'den fazla reaksiyona katılır. Eksikliği halinde, bağışıklık sorunları, yara iyileşmesinde gecikme, büyüme-gelişme ve hamilelik döneminde problemler görülebilir. Ayrıca çinkonun yetersizliğinde saç dökülmesi, ishal, egzama, psöriazis, sık enfeksiyonlar, davranış bozukluğu, geç yara iyileşmesi, tırnaklarda beyaz lekeler, iştah ve tat duygusu bozukluğu da görülebilir. Çocukluk dönemindeki **çinko** yetersizliğinde, kısa boy, büyüme geriliği ve ergenliğin gecikmesi bulguları ortaya çıkabilir.

Kırmızı et, yumurta, süt ürünleri, sakatatlar, deniz ürünleri, fındık, badem, ceviz, çekirdek, baklagiller, tahıllar, keten tohumu, buğday kepeği, meyve ve sebzeler devamlı tüketildiği halde yine de mineral eksikliği oldukça fazla görülür. Mineral eksikliklerinin nedeni, gıdalarla yetersiz alım olabileceği gibi diğer mineral ve metallerin onları engellemesi de olabilir.

Bağırsak geçirgenliği için mineraller önemli midir?

Bağırsakların sağlıklı çalışması tüm gıda öğeleri, mineral ve vitaminlerin emilimi için gereklidir. Metaller ise, sağlığı ciddi tehdit eden dünya genelinde en yaygın toksinlerdir. Bu yüzden bağırsaklardan emilmemesi gerekmektedir.

Selenyum, magnezyum, kalsiyum ve çinko bağırsaklardaki bu hassas dengenin sağlanmasında oldukça önemlidir. Eksikliklerinde bağırsak geçirgenliğinin arttığı, takviye edildiğinde ise azaldığı klinik çalışmalarla gösterilmiştir.

