

Zinco em Plantas e Imunidade, Testosterona e a Arte da Germinação

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 31/03/2009

Análise crítica, bioquímica e clínica pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo sobre zinco em plantas: imunidade, testosterona e a arte da germinação, ponderando vantagens comprovadas e desvantagens a contornar.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/zinco-em-plantas-imunidade-testosterona-e-a-arte-da-germinacao-2009-03-31>

O zinco vegetal é abundante em sementes de abóbora, gergelim, lentilhas e castanhas, mas sofre severa quelação pelo ácido fítico da casca das sementes.

Vantagem: Fontes lipídicas nobres associadas

Sementes ricas em zinco trazem consigo fitoesteróis, magnésio e gorduras poli-insaturadas protetoras da próstata e do sistema cardiovascular.

Desvantagem: Risco de hipozincemia subclínica

Deficiência discreta de zinco pode provocar queda de cabelo, cicatrização lenta, unhas quebradiças, menor sensibilidade ao paladar e diminuição da síntese de testosterona.

Parecer Clínico do Farmacêutico-Bioquímico

Aplicar o remolho de 12 a 24 horas ou a germinação caseira ativa as enzimas fitases da própria semente, quebrando o fitato e liberando o zinco para absorção celular plena.

Consultoria Farmacêutica em Nutrição Vegetal — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Farmacologia Clínica, Fitoquímica e Nutrição Baseada em Evidências

· Publicação de 31/03/2009 às 03:42.

Conteúdo educativo baseado em dados científicos. A transição e a manutenção de uma alimentação vegana exigem planejamento bioquímico e monitoramento laboratorial periódico.