

Mikroelem, melyből egy 70 kilós ember javasolt napi bevitele 5-20 milligramm (mg). Szervezetünkben nagyjából feleannyi cink van, mint vas. A máj, a vese, a hasnyálmirigy és az izomzat tartalmazza a legtöbbet, de van a bőrben és a csontokban is. Mintegy hetvenféle enzim valamint az inzulin összetevője, részt vesz a fehérje-anyagcserében és szerepe van a herékben zajló hormonszintézisben is. Hiányától lassul a növekedés, visszamarad a fejlődés, fiatalabb korban a herék fejlődésének elmaradását észlelték.

A legtöbb cinket (100 grammra vonatkoztatva) a következő élelmianyagok tartalmazzák:

parmezán sajt 7,20 mg óvári sajt 6,80 mg edami sajt 6,40 mg búzacsíra 6,00 mg csirkemáj 4,93 mg gomolyatúró 4,80 mg dió 4,20 mg sertésmáj 4,11 mg szójagranulátum 3,76 mg mandula, búzakorpa 3,52 mg földimogyoró 3,50 mg borjúmáj 3,29 mg ementáli sajt 3,20 mg zabpehely 3,00 mg mogyoró 2,80 mg lencse 2,55 mg zöldborsó 2,25 mg szárazbab 2,00 mg