

# Zinco em Plantas: Imunidade, Testosterona e a Arte da Germinação (Perspectiva Bioquímica 2020)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 16/06/2020

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://farmaceutico.cristianoricardo.com/post/zinco-em-plantas-imunidade-testosterona-e-a-arte-da-germinacao-2020-06-16>

---

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 16/06/2020 às 02:16.

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