

زینک (روی)

مواد معدنی به بدن کمک می کنند تا بتواند کارهای متنوعی انجام دهد؛ ایجاد استخوان های قوی، انتقال ضریان اعصاب، تولید و انتشار هورمون ها، و ابقای ضریان قلب از جمله این عملکرها می باشند.

مواد معدنی را می توان به دو دسته تقسیم کرد: ماکرو مینرال ها و تریس مینرال ها. بدن شما به میزان بسیار زیادی از ماکرو مینرال ها نیازمند است مانند کلسیم، سدیم، پتاسیم. از سوی دیگر بدن تنها به میزان محدودی از تریس مینرال ها احتیاج دارد که در این میان میتواند به زینک، آهن سلنیم و کروم اشاره کرد.

زینک یکی از مینرال های مهم می باشد که می تواند سلامت سیستم ایمنی بدن را تضمین نماید. این ماده معدنی همچنین برای رشد سلول ها و تقسیم آنها مورد نیاز است. به بهبود زخم ها کمک می کند و در بالا بردن توانایی حس بویایی و چشایی نیز از اهمیت شایان ذکری برخوردار می باشد.

بدن به چه مقدار زینک نیاز دارد؟

میزان مصرف توصیه شده زینک به شرح زیر می باشد:

- * 15 میلی گرم در هر روز – برای مردان بالای 11 سال
- * 12 میلی گرم در روز – برای خانم های 11 تا 50 ساله
- * 15 میلی گرم برای خانم های بالای 50 سال
- * 19 میلی گرم برای خانم های باردار و شیرده

منابع سرشار از زینک

به طور کلی غذاهایی که دارای میزان بالایی پروتئین می باشند، منبع بسیار مناسبی از زینک به شمار می روند. در این میان می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- * گوشت بره و گوساله
- * جگر مرغ
- * ماهی و حلزون
- * مواد لبنی
- * بادام زمینی و روغن آن
- * بار و بنشن

روبهم رفته می توان اظهار داشت که میوه و سبزی منبع مناسبی از زینک به شمار نمی روند.

افراط و تفریط در مصرف زینک

افرادی که رژیم غذایی گیاهی را در پیش می گیرند و از گوشت حیوانی استفاده نمیکنند، ممکن است با کمبود زینک مواجه شوند. از علائم کمبود زینک می توان به کاهش میزان رشد، کم اشتهاپی، از بین رفتن حس بویایی و چشایی و ریزش مو اشاره کرد.

اگر بیش از اندازه زینک استفاده کنید، ممکن است دچار مسمومیت شوید. این بیماری موجب ایجاد ورم شکم، اسهال، و استفراغ می شود.

نباید تصور کنید که مصرف مواد معدنی بیشتر، برای بدن بهتر است. در بسیاری از مواقع می توان گفت که مصرف بیش از اندازه آن حتی می تواند ضررهای بسیار زیادی را نیز به بدن وارد کند و مانع شود تا بدن بتواند دسته بسیار زیادی از ویتامین ها را نیز جذب کند. البته همانطور که زیادی آن برای بدن مضر است، کمبود آن نیز می تواند خطراتی را با خود به همراه داشته باشد. باید از همه نوع مواد غذایی در رژیم غذایی خود استفاده کنید تا با کمبود مواد غذایی روبرو نشوید و کلیه ویتامین ها و مینرال ها به بدن شما برسند.