

روی «روی» را زمین نیندازید

چندی پیش سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد که بیش از یک‌چهارم مردم دنیا با مشکل کمبود «روی» در بدنشان مواجهند.



چندی پیش سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد که بیش از یک‌چهارم مردم دنیا با مشکل کمبود «روی» در بدنشان مواجهند.

به گزارش جام جم سرا، کمبود عنصر شیمیایی «روی» در بدن می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی برای سلامت بشود که از جمله مهم‌ترین آنها اثراتش بر پوست و بخصوص مو است. ریزش موها می‌تواند یکی از علائم و نشانه‌های همین کمبود باشد، اما این فقط یکی از مشکلاتی است که کمبود روی بر ظاهر افراد باقی می‌گذارد. در این نوشتار کوتاه برخی از اثرات مهم دیگر روی همراه با چند پیشنهاد غذایی برای کسب این ماده معدنی ارائه شده که با افزودن آنها به وعده‌های غذایی خود می‌توانید خود را از شمول آن یک‌چهارم مردم مورد اشاره سازمان بهداشت جهانی خارج کنید.

روی یا Zinc عنصر سی‌ام در جدول تناوبی است که از عناصر ضروری برای زیست انسان‌ها محسوب می‌شود و در بقای بیولوژیک بشر اثرات زیادی دارد، البته نه تنها در انسان‌ها، برخی آثار این ماده معدنی در حیوانات هم ثابت شده است؛ چنان که گفته می‌شود کمبود آن در حیوانات باعث افزایش وزن آنها می‌شود. دانشمندان در تحقیقاتی متوجه شده‌اند روی در انسولین بدن نقش مهمی ایفا می‌کند. همچنین این ماده می‌تواند حتی برای پیشگیری از سرماخوردگی و ابتلا به آنفلوآنزا هم کاربرد داشته باشد. با این حال ازجمله نقش‌های مثبتی که این عنصر شیمیایی در بدن ایفا می‌کند می‌توان به اثراتش در حفظ و قدرتمند کردن سیستم ایمنی بدن اشاره کرد که باعث مقاوم شدن انسان در برابر ابتلا به بیماری می‌شود.

این عنصر یک آنتی‌اکسیدان قوی به شمار می‌رود و به همین دلیل کاهش آن می‌تواند سرعت بر افزایش چین‌وچروک پوست یا ریزش موها اثر بگذارد. علاوه بر این در صورت مناسب بودن میزان آن در بدن، مدت التیام زخم‌های احتمالی کاهش می‌یابد. روی یا زینک همچنین می‌تواند به هضم بهتر غذاها کمک کند و به همین دلیل اثرات خوبی بر بهبود متابولیسم بدن دارد.

برای این‌که متوجه کمبود آن در بدنتان شوید بهترین راه مراجعه به پزشک و درخواست انجام یک آزمایش ساده است که به طور دقیق میزان و مقدار آن را در بدنتان مشخص می‌کند. با این حال، از برخی علائم هم می‌توان احتمال کمبود آن را حدس زد: ظهور لکه‌های سفیدرنگ روی ناخن‌ها و کاهش رشد آنها، احساس خستگی مزمن، استرس بیش از حد، ریزش مو و ظهور سریع‌تر چروک‌ها و شکن‌ها بر پوست ازجمله علائم شایع این مشکل است، اما در صورت عدم توجه به این علائم، نشانه‌های شدیدتری همچون ابتلا به سوءهاضمه، اسهال، کاهش وزن، اختلال عصبی و بخصوص پدید آمدن ضعف شدید در دستگاه ایمنی بدن و مشاهده خراشیدگی‌هایی که خیلی دیر خوب می‌شوند یا عفونت‌هایی که دست از سرتان برنمی‌دارند می‌تواند هشدار باشد برای مراجعه به پزشک و در پیش گرفتن درمان.

متخصصان گفته‌اند که میزان مورد نیاز انسان به روی در مردها ۱۱ میلی‌گرم و در زن‌ها ۹ میلی‌گرم به طور روزانه است که این مقدار را می‌توان با اضافه کردن برخی مواد غذایی دارای عنصر روی به تغذیه هر روز خود از راه طبیعی به دست آورد. برخی از این غذاها و خوراکی‌ها عبارتند از: نخود سبز، کلم بروکلی، فلفل سیاه، میگو، کدو، اسفناج، جگر، برگ چغندر و تخم‌مرغ.