



کمبود این ماده معدنی سلامت قلب را به خطر می‌اندازد

مطالعات محققان دانشگاه مونیخ نشان می‌دهد کمبود روی در بدن منجر به استرس اکسیداتیو و مشکلات قلبی عروقی جدی می‌شود.

مطالعات محققان دانشگاه مونیخ نشان می‌دهد کمبود روی در بدن منجر به استرس اکسیداتیو و مشکلات قلبی عروقی جدی می‌شود.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از ایرنا، استرس اکسیداتیو زمانی رخ می‌دهد که میزان رادیکال‌های آزاد تولید شده در سلول بیش از آنتی‌اکسیدان‌هایی باشد که اثر رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند. افزایش رادیکال‌های آزاد یکی از مهمترین دلایل ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی است.

محققان به منظور مطالعه اثر روی بر عملکرد قلب، دو آنتی‌اکسیدان گلوتاتیون و ویتامین E را روی ماهیچه قلب خوک‌های آزمایشگاهی بررسی کردند. گلوتاتیون و ویتامین E رادیکال‌های آزاد را غیر فعال می‌کنند. از طرفی ویتامین E مسئول یکپارچگی غشای سلولی است که از سلول در مقابل عوامل خارجی محافظت می‌کند. محققان میزان ماده معدنی روی در این حیوانات را کاهش دادند. نتایج نشان داد با کاهش ماده معدنی روی، غلظت گلوتاتیون و ویتامین E نیز در ماهیچه‌های قلب کاهش می‌یابد و در نتیجه توانایی قلب در کنترل استرس اکسیداتیو کاهش می‌یابد. تاثیر کمبود روی بر اندام‌های دیگر بدن از جمله کبد، کلیه و لوزالمعده نیز مشابه است. گوشت قرمز و ماکیان، حبوبات، سبزیجات، آجیل، غلات کامل، شیر و لبنیات و شکلات تلخ حاوی مقادیر بالای روی هستند.

نتایج این تحقیقات در نشریه Nutrition منتشر شده است.