



۵ نشانه کمبود "روی" در بدن

عنصر "روی" به عنوان یک ماده معدنی ضروری، عملکردهای مختلفی در بدن دارد که تقویت سیستم ایمنی و کمک به تقسیم سلولی از جمله آن هاست.

عنصر "روی" به عنوان یک ماده معدنی ضروری، عملکردهای مختلفی در بدن دارد که تقویت سیستم ایمنی و کمک به تقسیم سلولی از جمله آن هاست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، علائم کمبود "روی" در بدن کاملاً عمومی و کلی هستند و به همین دلیل این امکان وجود دارد که فرد به آن ها توجه نداشته باشد.

بنا بر گزارش "مدیکال دیلی" در صورتیکه با بیشتر یا تمامی علائمی که در ادامه به آن ها اشاره می شود روبرو هستید، لازم است با پزشک مشورت کنید:

پوست

کندی بهبود جراحات ها می تواند به کمبود "روی" مربوط باشد. نتایج بررسی ها نشان می دهد که "روی"، نقش مهمی در عملکردهای طبیعی پوست از جمله بهبود بافت های آسیب دیده بازی کند. همچنین گروهی از متخصصان به بررسی این موضوع پرداختند که آیا این ماده معدنی در درمان آکنه نیز مؤثر است. هرچند متخصصان پوست در مورد کارایی این شیوه درمانی اختلاف نظر دارند.

کارشناسان بر این باورند که این تأثیر "روی" از خواص آنتی باکتریال و ضد التهابی آن ناشی می شود.

اشتها

از آنجایی که پایین بودن سطح این ماده معدنی می تواند به حالت تهوع منجر شود و تا حدودی بر حس هایی همچون بویایی و چشایی نیز تأثیرگذار است، از دست دادن اشتها از دیگر نشانه های کمبود "روی" است که باید مورد توجه قرار گیرد. هرچند متخصصان در مورد ارتباط بین کمبود "روی" و بی اشتها در انسان به نتیجه قطعی دست پیدا نکرده اند زیرا این علائم تنها در مطالعات بر نمونه های حیوانی مشاهده شده است.

بینایی

بدن برای انتقال ویتامین A از کبد به شبکیه چشم به ماده معدنی "روی" نیاز دارد. این ماده به تولید ملانین و رنگ دانه حفاظت کننده از چشم ها کمک می کند. مشکلاتی همچون قدرت دید ضعیف و آب مروارید می تواند به کمبود "روی" مرتبط باشد.

رشد

گروهی از متخصصان علوم پزشکی در بررسی های خود بر نقش "روی" در رشد سلولی تأکید کردند. در نتیجه سطح ناکافی از این ماده معدنی به تأخیر در فرایند رشد منجر می شود.

ذهن

کمبود شدید و خفیف ماده معدنی "روی" با مشکلات خلق و خو مرتبط است. احساس خستگی و زودرنجی از جمله علائمی هستند که می توانند از کمبود "روی" ناشی شوند. همچنین نتایج برخی از بررسی ها حاکی از آن است که کمبود این ماده معدنی در کودکان با خطر ابتلاء به اختلال کم توجهی-بیش فعالی مرتبط است. هرچند این ارتباط مورد تأیید قرار نگرفته است.