

**روی - Zinc**

روی ماده ای است که بدن برای بهبود جراحات و تقویت سیستم ایمنی، به آن نیازمند است. میزان روی مورد نیاز مردان ۱۱ میلی گرم و زنان ۸ میلی گرم است.



روی ماده ای است که بدن برای بهبود جراحات و تقویت سیستم ایمنی، به آن نیازمند است. میزان روی مورد نیاز مردان ۱۱ میلی گرم و زنان ۸ میلی گرم است. برای پیشگیری از کمبود روی، توصیه می شود افراد بزرگسال، روزانه ۱۲ میلی گرم روی را از طریق غذا به بدن خود برسانند. مصرف زیاد روی سبب کاهش توانایی جذب ویتامین ها و مواد معدنی می شود. به همین جهت کسانی که از مولتی ویتامین ها یا مکمل های دارویی استفاده می کنند، نوعی از این ماده را انتخاب کنند که بیشتر از ۱۵ میلی گرم روی در آن وجود نداشته باشد.

**بهترین منابع**

گوشت بره (حدود ۸۵ گرم) ۶ میلی گرم  
 پنیر کم چرب ریکوتا (یک فنجان) ۳۵ میلی گرم  
 بوقلمون بدون پوست (حدود ۸۵ گرم) ۶۲ میلی گرم  
 لوبیا قرمز کنسروی (۱/۲ فنجان) ۲ میلی گرم  
 ماست ساده کم چرب ۲۲۸ میلی گرم  
 قارچ خرد شده (یک فنجان) ۲ میلی گرم  
 تخمه آفتابگردان (۷۱) ۱/۴ میلی گرم  
 بادام (۸۰) ۱/۴ میلی گرم

معصومه پیروزبخت  
 روزنامه ایران