

## آشنایی با روی

روی (Zn/Zinc) یک عنصر فلزی است که در بدن انسان وظایف مهمی از جمله تقویت سیستم ایمنی را بر عهده دارد...



روی (Zn/Zinc) یک عنصر فلزی است که در بدن انسان وظایف مهمی از جمله تقویت سیستم ایمنی را بر عهده دارد. علاوه بر این روی یکی از مواد معدنی است که به ترمیم زخم و کنترل رشد بدن کمک می‌کند و به عنوان دارویی برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی شناخته شده است. بعضی از مطالعات نشان می‌دهد که آنبیوتیک‌هایی که حاوی روی هستند طول بیماری سرماخوردگی را تا 50 درصد کاهش می‌دهد. با این حال مانند اکثر مواد معدنی خواص روی بر بدن انسان به طور قطعی اثبات نشده است. روی در بدن یک انسان سالم به اندازه کافی یافت می‌شود و مصرف اضافی آن از طریق مکمل‌های غذایی فایده‌ای برای بدن ندارد. منابع اصلی روی در رژیم غذایی اکثر افراد گوشت قرمز، گوشت پرندگان، صدف، غلات کامل و غنی شده و همچنین حبوبات و مغز خشکبار است. از دیگر موارد مصرف روی می‌توان به درمان بعضی حساسیت‌های پوستی، زخم‌های گوارشی، آکنه، آنمی سلول داسی شکل و ADHD (اختلال بیشفعالی و کمبود توجه) اشاره کرد. پزشکان بر روی اثرات روی در درمان تبخال، کلسترول بالا، رماتیسم مفصلی و HIV مطالعاتی انجام داده‌اند ولی هنوز شواهد اندکی در مورد تأثیر قطعی این ماده معدنی در درمان این بیماری‌ها وجود دارد. افراد مبتلا به بیماری کرون، گیاه‌خواران، زنانی که شیر به نوزاد خود می‌دهند، معتادان به الکل و افرادی که رژیم غذایی نامناسبی دارند در معرض ابتلا به کمبود روی هستند. در این موارد می‌توان از مکمل‌های غذایی حاوی روی استفاده کرد. میزان توصیه شده مواد غذایی (RDA) روی شامل مقادیری است که هم از رژیم غذایی روزانه و هم مکمل‌ها دریافت می‌شود.

### کودکان

7 ماه تا 3 سال: 3 میلی‌گرم در روز  
4 تا 8 سال: 5 میلی‌گرم در روز  
9 تا 13 سال: 8 میلی‌گرم در روز

### زنان

14 تا 18 سال: 9 میلی‌گرم در روز  
19 سال به بالا: 8 میلی‌گرم در روز

### زنان باردار

14 تا 18 سال: 13 میلی‌گرم در روز  
19 سال به بالا: 11 میلی‌گرم در روز

### زنان شیرده

14 تا 18 سال: 14 میلی‌گرم در روز  
19 سال به بالا: 12 میلی‌گرم در روز

### مردان

14 سال به بالا: 11 میلی‌گرم در روز

مقدار بیشینه مصرف هر مکمل بیشترین حدی است که بدن انسان می‌تواند آن را بدون هیچ عوارضی جذب کند. هرگز بدون تجویز پزشک روی را بیشتر از مقادیر توصیه شده در این جدول مصرف نکنید.

تا 6 ماه

4 میلی‌گرم در روز

7 تا 12 ماه

5 میلی‌گرم در روز

1 تا 3 سال

7 میلی‌گرم در روز

4 تا 8 سال

12 میلی‌گرم در روز

9 تا 13 سال

23 میلی گرم در روز

14 تا 18 سال

34 میلی گرم در روز

19 سال به بالا

40 میلی گرم در روز

مکمل‌های غذایی روی معمولاً با مواد معدنی و ویتامین‌های مختلف یافت می‌شود. قرص‌های جوشان و مکیدنی روی نیز در داروخانه‌های به شکل روی استات و روی گلوکونات موجود است.

روی می‌تواند در موارد حساسیت باعث تحریک مخاط دهان و دستگاه گوارش شود. قرص‌های مکیدنی روی نیز در بعضی موارد و به مقدار کم حس بویایی و چشایی را تغییر دهد. در طولانی مدت و مقادیر بالا روی جذب مس توسط بدن را کاهش می‌دهد. داروهای و بعضی مکمل‌ها با روی تداخل دارند. اگر از قرص‌های ضدبارداری یا آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده می‌کنید قبل از خوردن روی با پزشک معالج مشورت کنید.

همچنین اگر ایدز یا هموکرماتوز دارید و یا باردار هستید در مورد مصرف روی با پزشک خود مشورت کنید.