

رابطه میان کمبود روی و کوتاهی قد



همه ما بارها شنیده‌ایم کمبود روی یکی از مشکلات تغذیه‌ای شایع در کشور است. به طوری که تمام گروه‌های سنی از جمله کودکان زیر شش سال، نوجوانان بین 14 تا 20 سال و زنان باردار از کمبود روی در رنج هستند البته شاید خیلی از ما نسبت به چنین خبری بی‌اعتنا باشیم...

همه ما بارها شنیده‌ایم کمبود روی یکی از مشکلات تغذیه‌ای شایع در کشور است. به طوری که تمام گروه‌های سنی از جمله کودکان زیر شش سال، نوجوانان بین 14 تا 20 سال و زنان باردار از کمبود روی در رنج هستند البته شاید خیلی از ما نسبت به چنین خبری بی‌اعتنا باشیم و اصلاً ندانیم چرا وجود عنصر روی در بدن اینقدر مهم است یا این‌که اصلاً این عنصر در کدام مواد وجود دارد؟

عنصر روی یکی از عناصر ضروری بدن است که برای فعالیت بسیاری از آنزیم‌های بدن لازم بوده و در تنظیم بسیاری از اعمال بدن نقش دارد.

اصولاً عناصر مهم بدن شامل ریزمغذی‌های مختلف از جمله روی است. روی، نه تنها کارهای مختلفی را در بدن انسان بر عهده دارد، بلکه می‌تواند صدها آنزیم دیگر را هم فعال کند.

اما جالب است بدانید کمبود روی اولین بار در مصر و ایران مشخص شد و دلیل آن کاهش یا افزایش نیافتن قد یا جهش قد کودکانی بود که به دوران بلوغ می‌رسیدند.

کمبود روی در آن زمان در خاک کشاورزی مشخص شده بود. در واقع، موادی که در آن زمین‌ها از نظر کشاورزی و دامداری آماده می‌شد، فاقد روی بود.

روزانه چقدر روی لازم داریم؟

البته ضروری بودن روی برای بدن کاملاً اثبات شده، ولی این‌طور نیست هر چقدر خواستیم به هر کسی روی بدهیم. دکتر سیدضیاءالدین مظهري، متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران هم همین عقیده را دارد.

او نیز می‌گوید: استفاده بیش از حد روی می‌تواند صدمه‌ها و مسمومیت‌های خود را داشته باشد. برای همین معمولاً کودکان بین پنج تا هفت میلی‌گرم و بزرگسالان بین 12 تا 15 میلی‌گرم روی را باید روزانه دریافت کنند.

چطور روی بخوریم؟

#171: برای مدت معینی هر روز باید از این مکمل استفاده کرد. در بعضی از افراد ممکن است مصرف این مکمل باعث دل‌درد یا حالت تهوع شود برای همین باید کم‌کم و در بین غذا همراه با آب فراوان از آن استفاده کرد.»

اینها جملات دکتر مظهري است. البته این متخصص تغذیه بر این نکته هم تأکید دارد که روی یک عنصر تقویت‌کننده سیستم ایمنی است. این ماده یکی از عناصری است که در التیام زخم‌های پوستی موثر واقع می‌شود.

اکنون هم پمادهایی به نام اکسید روی برای درمان صدمات پوستی یا سوختگی‌ها به بازار عرضه می‌شود. حتی در گذشته که بیماری‌های چشمی خیلی زیاد بود، قطره‌ای به نام اکسیدو زنگ یا اکسید روی به چشم چکانده می‌شد.

البته ناگفته نماند، شربت‌ها و قرص‌های حاوی روی را هم داریم و افرادی که ریزش مو دارند یا پوستشان طراوت لازم را ندارد یا کسانی که نقاط سفیدی روی انگشت و ناخنشان دیده می‌شود، می‌توانند استفاده کنند.

دکتر مظهري به این قضیه اشاره دارد در مواردی که کندی رشد در کودکان دیده شود، یکی از مکمل‌های توصیه شده مکمل روی است که در افزایش سرعت بلند شدن قد کودکان موثر واقع می‌شود.

روی در کدام غذاها یافت می‌شود؟

البته از منابع غذایی هم می‌توان روی را دریافت کرد، آن هم به صورت ترکیبات غذایی که منشاء پروتئینی یا حیوانی دارند. دکتر مظهري در این باره به انواع غذاهای حاوی روی اشاره می‌کند.

او می‌گوید: گوشت قرمز در کنار آهن، روی را هم به بدن می‌رساند. علاوه بر آن، در دانه‌ها و مغزها مثل مغز تخم کدو و آجیل این عنصر معدنی قابل دسترسی است. همچنین صدف، جوانه گندم، جگر، گوشت بوقلمون، بادام زمینی، شیر کم‌چرب، سینه مرغ، گردو، تخم‌مرغ و ماهی از منابع خوب روی است اما این نکته هم از نظر دکتر مظهري بسیار مهم است که افراد باید از خوردن نان‌هایی که از جوش شیرین تهیه و خمیر آنها تخمیر طبیعی نداشته خودداری کنند، چون این نان‌ها می‌تواند به علت وجود فیتات در روده، مانع از جذب روی مواد غذایی شود.

راه‌حل سریع‌تر

تحقیقات انجام شده در بخش کشاورزی، فقیربودن خاک‌های کشور را از ریزمغذی روی نشان داده است. این موضوع به این معنی است محصولات غذایی نیز از نظر روی فقیر است و مسئولان باید تقویت یا به عبارت دیگر غنی‌سازی خاک با روی را مدنظر قرار دهند و تا زمانی که این برنامه به سرانجام نرسیده غنی‌سازی مواد غذایی عمده با روی راهکاری است که باید به اجرا گذاشته شود. چون مصرف غذاهای غنی شده با روی می‌تواند بخشی از روی مورد نیاز بدن را تامین کند.

فقط کوتاه قد نمی‌شوید!

یکی از عوارض کمبود روی علاوه بر کوتاهی قد، تضعیف سیستم ایمنی است. به طوری که به گفته استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران افرادی که کمبود روی دارند، زخم‌هایشان دیرتر التیام می‌یابد، موها شروع به ریختن می‌کند، حس چشایی کاهش پیدا کرده و اشتها از بین می‌رود. در زنان باردار کمبود خفیف روی می‌تواند منجر به بارداری طولانی‌مدت و زایمان آهسته، تاخیر رشد داخل رحمی، انقباضات ضعیف رحمی و خونریزی شود.

آزمایش خون، کمبود روی را نشان می‌دهد

از طریق آزمایش روی می‌توان به کمبود روی پی برد. این گفته دکتر مظهري است. به عقیده او، تمام مواد معدنی در بدن از طریق این آزمایش قابل کنترل است.

یکی از خواص روی، افزایش قدرت جنسی مردان است. چراکه به عقیده دکتر مظهري این ماده برای تولید تستوسترون و کار درست غده پروستات موثر است.

یکی دیگر از خواص روی کاهش التهابات است، بخصوص در مردان بالای 40 سال که مبتلا به التهاب پروستات هستند.

روی، زیادی‌اش هم خطرناک است!

متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی می‌گوید: اصولاً هر وقت توصیه می‌کنیم تعادل، تنوع و تناسب رعایت شود، این شعار یعنی غذایی که ما می‌خوریم، می‌تواند غذایی باشد که انرژی بدن را تامین کند و می‌تواند دارو هم باشد و عناصر کاهش یافته بدن را جبران کند.

ولی وقتی از حد معینی از این مواد استفاده کنیم، به‌عنوان سم تلقی می‌شود. نه‌تنها در مورد روی بلکه تمام املاح معدنی در صورت استفاده بیش از حد می‌تواند مسمومیت‌زا باشد.