

خواص ریز مغذی روی را بشناسید

روی یک ماده معدنی مهم برای حفظ سلامت است؛ اگر چه نیاز بدن به روی زیاد نیست اما در صورت تامین نشدن مقدار مورد نیاز، عوارضی از جمله ریزش مو، از دست دادن حس چشایی و بویایی و کند شدن روند بهبود زخم و... را در پی دارد.



سلامت نیوز : روی یک ماده معدنی مهم برای حفظ سلامت است؛ اگر چه نیاز بدن به روی زیاد نیست اما در صورت تامین نشدن مقدار مورد نیاز، عوارضی از جمله ریزش مو، از دست دادن حس چشایی و بویایی و کند شدن روند بهبود زخم و... را در پی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان ؛ روی در تولید ۳۰۰ نوع آنزیم نقش دارد و به عملکرد درست بدن از جمله دی ان ای برای ترمیم سلول ها کمک می کند. این ماده معدنی مفید، کمک می کند تا بهتر بخوابیم. خواب خوب هم با تولید انرژی بیشتر در صبح و کاهش وزن ارتباط دارد. روی در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری ها و رشد سلول های سالم نیز نقش دارد. در مردان روی، میزان تستوسترون را حفظ می کند.

منابع مفید روی عبارت است از: گوشت قرمز، گیاهان بنشنی، لبنیات ، گوشت طیور، غذاهای دریایی و مغز های خوراکی.

اما خاصیت این ماده معدنی:

تکثیر سلول: در دوره بارداری که سلول های جنینی در حال تکثیر است، مصرف آن اهمیت زیادی دارد. افزودن روی به برنامه غذایی به رشد سالم جنین کمک خواهد کرد.

سیستم ایمنی: این ماده معدنی نقش مهمی در سیستم ایمنی بدن دارد . کمبود روی باعث ضعیف شدن و کاهش سلول های لنفوسیت T می شود. این امر باعث ناتوانی بدن در تشخیص و مقابله با برخی عفونت ها می شود.

بارداری سالم: روی در پیشگیری از بیماری های مادرزادی و زایمان زودرس نقش مهمی دارد. بنابراین لازم است برنامه غذایی با منبع کافی روی اتخاذ کنید.

رشد بدن: روی در فعال سازی رشد از جمله قد، وزن و استخوان در نوزادان، کودکان و نوجوانان نقش مهمی دارد.

قاعدگی: مشکلات قاعدگی و علائم مربوط به قبل از قاعدگی را برطرف می کند.

حفظ باروری مردان: روی در حفظ تعداد اسپرم سالم مردان نقش مهمی دارد.

عفونت بدن: ثابت شده است که روی در رفع عفونت ذات الریه، اسهال و عفونت های دیگر موثر است. همچنین روی زمان و شدت سرماخوردگی را کاهش می دهد.

حس چشایی: روی بر حس چشایی تاثیر می گذارد و آن را تقویت می کند.

توانایی بویایی: روی، قسمت هایی از مغز را که سنسورهای بویایی در آن وجود دارد، فعال می کند.

درمان زخم ها: روی، روند بازسازی سلول های پوست را سرعت می بخشد. پماد روی، برای التیام جوش ها بسیار مفید است.

آکنه: ثابت شده است که روی در درمان آکنه موثر است. علاوه بر آن مصرف منظم آن، تاثیر مثبتی روی پسوریازیس دارد.

مو: مصرف ناکافی روی، منجر به ریزش و کدری مو می شود.

سفیدی مو: کمبود روی در برنامه غذایی منجر به سفیدی زودرس مو می شود.

کاهش بینایی: شبکیه چشم حاوی تراکم زیاد روی است که با بالا رفتن سن کاهش می یابد و این امر در بروز تباهی لکه زرد نیز نقش دارد.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: خواص ریز مغذی روی را بشناسید:::