

عناصر کمیاب اما ضروری برای بدن

متخصصان همیشه بر لزوم اهمیت دریافت مقدار کافی ویتامین و مواد مغذی در رژیم روزانه غذایی تاکید می‌کنند، اما نکته بسیار مهمی که بسیاری از افراد جامعه توجه زیادی به آن ندارند، تامین عناصر ضروری مورد نیاز بدن مثل روی، منگنز، مس و فسفر است که کمبودشان می‌تواند عوارض زیادی به همراه داشته باشد و سلامت را به خطر بیندازد.



متخصصان همیشه بر لزوم اهمیت دریافت مقدار کافی ویتامین و مواد مغذی در رژیم روزانه غذایی تاکید می‌کنند، اما نکته بسیار مهمی که بسیاری از افراد جامعه توجه زیادی به آن ندارند، تامین عناصر ضروری مورد نیاز بدن مثل روی، منگنز، مس و فسفر است که کمبودشان می‌تواند عوارض زیادی به همراه داشته باشد و سلامت را به خطر بیندازد.

بر اساس گزارش‌های سازمان غذا و داروی آمریکا این عناصر ضروری در مواد غذایی متنوعی وجود دارد و همیشه هم در دسترس است و دریافت ناکافی آنها به تغذیه نامناسب افراد و ناآگاهی آنها برمی‌گردد چرا که عناصر کمیاب به اندازه ید و کلسیم شناخته شده نیستند. همچنین بدن به عناصر کمیاب‌تری مثل کولین، کروم، فلوراید، ید و مولیبدن هم نیاز دارد که در 90 درصد موارد با تغذیه روزانه در اکثر افراد تامین می‌شود و فقط در شرایط خاصی افراد دچار کمبود این عناصر خواهند شد. البته با یک آزمایش خون ساده می‌توان میزان عناصر، ویتامین‌ها و ریزمغذی‌های بدن را بررسی کرد تا در صورت نیاز برای فرد مکمل تجویز شود.

آن روی سکه

بر اساس آمار، نیمی از کم‌خونی‌های شایع، نتیجه کمبود تلفیقی دو عنصر آهن و روی است. در این بین، روی (زینک) جزء 15 عنصر معدنی و ضروری محسوب می‌شود که بدن ما به آن نیاز دارد و کمبود آن روی سیستم ایمنی بدن تاثیر منفی می‌گذارد، باعث بی‌اشتهایی می‌شود و بهبود زخم‌ها را به تعویق می‌اندازد، اما مصرف به اندازه آن در سلامت پوست و مو موثر است و با افزایش متابولیسم از تجمع چربی‌ها در بدن پیشگیری می‌کند. دکتر علی اکبر رضانی، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با جام جم می‌گوید: به طور طبیعی دو تا سه گرم روی در بدن هر فرد بالغ وجود دارد که مقدار قابل توجهی از آن در استخوان‌ها و درصد کمی در پوست موجود است. البته در صورت کمبود این عنصر مشکلات زیادی از جمله کاهش ضریب هوشی، اختلالات رشد، کوتاهی قد و رنگ‌پریدگی بروز می‌کند. نکته بسیار مهم این‌که روی در بدن ساخته نمی‌شود و باید از طریق مصرف مواد غذایی تامین شود. باید بدانید فرآورده‌های دریایی منابع غنی از روی به حساب می‌آیند. علاوه بر آن، جگر، مرغ، گوشت قرمز، شیر، تخم‌مرغ، حبوبات مانند لوبیا و عدس، غلات سبوس‌دار و انواع مغزها مثل بادام‌زمینی، گردو، بادام و فندق جزو منابع روی هستند. به گفته دکتر رضانی، کمبود روی براحتهای در افراد قابل تشخیص نیست و تنها در مراحلی که کمبود آن شدید باشد به صورت تغییرات رنگ پوست و کوتاه قدی (در سنین رشد) بروز می‌کند و از طریق اندازه‌گیری سرم خون یا نمونه ناخن و مو توسط پزشک تشخیص داده می‌شود.

تیغ دولبه‌ای به نام سدیم

در سال‌های اخیر متخصصان تغذیه همواره درباره عوارض مصرف نمک زیاد هشدار می‌دهند، اما باید بدانید نمک حاوی سدیم است؛ عنصری که آب بدن را تنظیم می‌کند، در تنظیم PH بدن و منقبض شدن عضلات موثر است و به هدایت امواج عصبی کمک می‌کند. البته باید حواستان به این عنصر باشد چرا که مثل تیغ دو لبه عمل می‌کند و در صورت مصرف بیش از حد مجاز می‌تواند سلامت‌تان را تهدید کند و به افزایش فشار خون منجر شود و زمینه ابتلا به مشکلات قلبی - عروقی را فراهم کند.

دریابید مس را

به گفته متخصصان تغذیه، مقدار مس در بدن یک فرد سالم بین 100 تا 150 میلی‌گرم است، اما در موارد نادری بدن با کمبود آن مواجه می‌شود که از جمله آن می‌توان به بیماران مبتلا به نارسایی کلیه و بیماری ویلسون اشاره کرد. دکتر رضانی با بیان این‌که نوتروپنی یا کاهش غیرطبیعی تعداد گلبول‌های سفید خون مهم‌ترین علامت مربوط به کمبود مس است، می‌گوید:

دریافت توصیه شده برای مس حدود دو تا سه میلی گرم در روز است، اما زیاده روی در مصرف آن هم باعث بروز مسمومیت می شود. پس پیش از مصرف مکمل مس و البته هر نوع مکمل غذایی دیگری با پزشک مشورت کنید و گول تبلیغات سودجویان را نخورید چرا که بسیاری از شرکت ها با ترفندهای مختلف سعی در فروش محصولاتشان دارند و به فکر سلامت مشتری نیستند. شاید این پرسش برایتان پیش بیاید که اصلا مس به چه دردی می خورد و چرا باید مواد غذایی حاوی این عنصر مثل غذاهای دریایی، مغزها، بذرها غلات سبوس دار را مصرف کنیم؟ باید بدانید مس به جذب آهن و اکسیده شدن گلوکز (آزاد شدن انرژی در بدن) کمک می کند، حمل کننده اکسیژن در خون است و عنصری ضروری برای ساخت سلول های قرمز خون محسوب می شود. در این بین، خیلی ها می گویند استفاده از ظروف مسی، مس بدن را تأمین می کند، اما به گفته دکتر رضائی، استفاده از این ظروف به هیچ وجه توصیه نمی شود چرا که نه تنها نیاز بدن به مس را تأمین نمی کنند بلکه استفاده طولانی مدت از آنها مسمومیت به همراه دارد که با علائمی مثل تهوع، سرگیجه، استفراغ و اسهال بروز می کند.

از منیزیم چه می دانید

منیزیم یکی از عناصر ضروری بدن محسوب می شود که برای خیلی ها ناشناخته است. حتی بسیاری از متخصصان بروز سکنه، میگردن، ام اس و افسردگی را نتیجه دریافت ناکافی منیزیم عنوان می کنند. دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت و گو با جام جم می گوید: بروکلی، آجیل ها، شکلات سیاه، غلات کامل، غذاهای دریایی، پنیر توفو، سبزیجات برگ سبز و حبوبات حاوی منیزیم قابل توجهی هستند و با مصرفشان نیاز بدن به منیزیم تأمین می شود. این در حالی است که گرفتگی عضلات، زنگ زدن گوش یا کم شنوایی، بروز مشکلات قلبی، سنگ کلیه و اختلالات خلقی می تواند از نشانه های کمبود منیزیم باشد.

نشانه های کمبود منگنز

منگنز به عنوان عنصر فوق العاده کمیاب و ضروری در بدن طبقه بندی می شود که نقش مهمی در سوخت و ساز بدن و رشد استخوان ها دارد و از بروز بسیاری از سرطان ها پیشگیری می کند. به گفته دکتر وفا منابع عمده منگنز حبوبات، غلات کامل، آجیل، چای، شیر، شاه توت، لوبیا سبز، محصولات لبنی و سبزیجات با برگ سبز پررنگ هستند؛ خوراکی هایی که تقریباً در همه خانه ها یافت می شود. به همین دلیل کمبود این عنصر چندان شایع نیست، اما در موارد معدودی با علائمی مثل اضطراب، افسردگی، رماتیسم مفصلی، تورم جلدی، لخته نشدن خون و افزایش قند خون بروز می کند.

مراقب فسفر باشید

در بدن حدود 800 گرم فسفر وجود دارد که درصد بسیار بالایی از آن در استخوان ها و دندان ها به صورت فسفات کلسیم و بقیه آن در بافت های نرم مانند ماهیچه ها و سایر اندام های داخلی یافت می شود. بسیاری از مواد غذایی مثل شیر، تخم مرغ، انواع گوشت، نخود فرنگی، فندق، تخمه آفتاب گردان، گردو، برخی غلات و نان ها حاوی فسفر است. بد نیست بدانید این عنصر در صنایع غذایی هم به عنوان یک افزودنی استفاده می شود، اما سلامت مصرف کنندگان را به خطر می اندازد. متخصصان تغذیه بر این باورند که برای دریافت کافی فسفر، رعایت یک رژیم غذایی متنوع و متعادل کافی است و افراد نیازی به افزایش دریافت آن از منابع دیگر ندارند. بنابراین باید از مصرف مقادیر زیاد فسفر (در غذاهای فرآوری شده و بویژه نوشابه) بپرهیزید زیرا دریافت بیش از حد این عنصر در رژیم غذایی احتمال بروز شکستگی و پوکی استخوان را افزایش می دهد. احتمالاً از خودتان می پرسید پس فسفر به چه دردی می خورد؟ این عنصر از جمله عناصر کلیدی در رشد استخوان به حساب می آید و به عملکرد طبیعی سلول ها و تولید انرژی در بدن کمک می کند. همچنین از عوارض کمبود آن در بدن می توان به نارسایی تنفسی، مشکلات مغزی و اختلال رشد اشاره کرد.

از موز و سیب زمینی تا پتاسیم

پتاسیم یکی از عناصر مهم مورد نیاز بدن است و در بسیاری مواد غذایی وجود دارد و تنها زمانی که تغذیه نامناسبی داشته باشیم دچار کمبود پتاسیم می شویم که با علائمی مثل عطش زیاد، حالت تهوع و استفراغ، کوفتگی و گرفتگی عضلات هنگام خواب، تغییر در ریتم طبیعی ضربان قلب و خستگی مزمن بروز می کند. این در حالی است که یک فرد بالغ روزانه به حدود 4.7 گرم پتاسیم نیاز دارد در حالی که اکثر افراد روزانه فقط بین 2.1 تا 3.5 گرم از این عنصر دریافت می کنند. آیا می دانید پتاسیم در چه مواد غذایی یافت می شود؟ به گفته دکتر وفا، موز، سیب زمینی، چغندر، کرفس، بامیه، گوجه فرنگی، کدو حلوایی، آجیل ها، کره بادام زمینی، شکلات، نارگیل، ماکارونی، پرتقال، خرما، گلابی، طالبی، کیوی، آووکادو، مرغ، بوقلمون و ماهی سرشار از پتاسیم است که با مصرفشان دچار عوارض ناشی از کمبود این عنصر نخواهید شد.

دریابید سلیوم را

سلیوم به بدن کمک می‌کند با رادیکال‌های آزاد که باعث بروز بیماری‌هایی مانند سرطان و بیماری‌های قلبی می‌شوند، مقابله کند. تخم‌مرغ، مرغ، جگر و سیر از جمله مواد غذایی حاوی سلیوم محسوب می‌شوند و مصرفشان از عوارض ناشی از کمبود این عنصر پیشگیری می‌کند .

پریسا اصولی / جام‌جم