

خواص روی چیست و چرا به آن نیاز داریم؟

روی: مزایای آن برای سلامتی، حقایق و تحقیقات انجام شده روی



(روی Zn) زینک یک فلز واسطه متعلق به گروه ۱۲ جدول تناوبی است. به عنوان یک “عنصر کمیاب ضروری”، روی اهمیت بیولوژیکی قابل توجهی برای گیاهان و حیوانات دارد. این عنصر مسئول عملکردهای مختلفی در بدن انسان است و فعالیت ۱۰۰ آنزیم مختلف را تحریک می‌کند. در این مقاله قصد داریم برخی از مزایای روی برای سلامتی را بیان کنیم. تنها مصرف بسیار کمی از روی برای به دست آوردن مزایای آن کافی است. اخیراً مطالعات نشان می‌دهد که مصرف مجاز برای زنان ۸ میلی‌گرم در روز و برای مردان ۱۱ میلی‌گرم در روز می‌باشد. نبود مقدار کافی از روی در بدن، باعث می‌شود فرد در معرض بیماری‌های مختلف قرار گیرد. تحقیقات نشان می‌دهد که کمبود روی مسئول ۸۰۰۰۰۰ مرگ و میر در کودکان است. این عنصر به طور طبیعی در انواع مختلفی از غذاها یافت می‌شود اما می‌توان آن را در مکمل‌ها نیز پیدا کرد.

خواص احتمالی روی برای سلامتی انسان چیست؟؟

روی برای داشتن یک سیستم ایمنی سالم، سنتز درست DNA، ترویج سلامت و رشد بدن انسان در دوران کودکی و درمان زخم‌ها ضروری است. اجازه دهید نگاه دقیق‌تری به این موضوع داشته باشیم.

1. تنظیم عملکرد سیستم ایمنی بدن:

بر اساس مطالعات انجام شده، بدن انسان برای فعال کردن نفوسیت‌های (T سلول‌های T) به روی نیاز دارد. سلول‌های T در دو روش به بدن کمک می‌کنند:

• کنترل و تنظیم پاسخ‌های ایمنی

• حمله به سلول‌های سرطانی یا عفونی

کمبود روی می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی بدن را به طور جدی مختل کند. بر اساس مطالعه‌ای که در مجله آمریکایی Clinical Nutrition منتشر شده است، افرادی که با کمبود روی در بدن خود مواجه هستند حساسیت بیشتری نسبت به انواع مختلف پاتوژن‌ها خواهند داشت.

2. درمان اسهال:

بر اساس تحقیقات سازمان جهانی بهداشت، اسهال سالانه بیش از ۱/۶ میلیون کودک زیر ۵ سال را می‌کشد. مقاله‌ای که در مجله تایم منتشر شده است نشان می‌دهد که قرص‌های روی به درمان اسهال کمک می‌کند. بر اساس مطالعات انجام شده، مصرف قرص‌های حاوی روی می‌تواند در درمان اسهال موثر باشد و از ایجاد شرایط مشابه در آینده پیشگیری می‌کند.

3. تاثیر بر روی یادگیری و حافظه:

مطالعات انجام شده در دانشگاه تورنتو که در مجله Neuron به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که روی نقش اساسی در تنظیم نحوه ارتباط نورون‌ها با یکدیگر بازی می‌کند و می‌تواند تاثیر مهمی در حافظه و یادگیری انسان داشته باشد.

4. کمک به درمان سرماخوردگی:

قرص روی می‌تواند طول دوره درمان برای سرماخوردگی را تا ۴۰ درصد کاهش دهد. علاوه بر این، مطالعات مروری انجام شده نشان می‌دهد که مصرف روی برای کاهش طول و شدت سرماخوردگی بسیار موثر است.

5. درمان زخم:

روی نقش بسیار مهمی در حفظ و نگهداری ساختار و بافت پوست بازی می‌کند. بیمارانی که از زخم‌های مزمن رنج می‌برند اغلب کمبود روی دارند. این افراد باید با افزایش روی در بدن درمان شوند. مطالعه انجام شده در سوئد نشان می‌دهد که مصرف موضعی روی ممکن است درمان زخم‌های موجود در پا را با افزایش مجدد اپیتلیوم، کاهش التهاب و رشد باکتری تحریک کند. زمانی که روی بر روی زخم اعمال می‌شود، نه تنها کمبود روی موضعی را درمان می‌کند بلکه خاصیت دارویی برای بدن دارد. با اینحال، تحقیقات به طور مستمر نشان نداده است که استفاده از سولفات روی در بیماران مبتلا به زخم‌های مزمن در بهبود نرخ درمان می‌تواند موثر باشد.

6. رشد مناسب:

کمبود روی برای اولین بار در پسران نوجوان مبتلا به کم‌خونی خفیف، کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ جنسی کشف شد. رژیم غذایی این افراد پر از غلات تصفیه شده و نان تهیه شده از آردهای تصفیه شده بود. زمانی که کمبود روی اصلاح گردید، این افراد هر سال ۵ اینچ افزایش قد داشتند. امروزه غلات و آردها با روی غنی می‌شوند.

7. کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مرتبط با افزایش سن:

یک مطالعه از محققان در دانشگاه ایالتی اورگان نشان می‌داد که بهبود وضعیت روی از طریق رژیم غذایی و مکمل ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های التهابی را کاهش دهد. با استفاده از کشت‌های سلولی و یک مدل موش، محققان قادر بودند نشان دهند که کمبود روی مبتنی بر سن (با افزایش سن روی نیز در بدن کمتر می‌شود) ممکن است منجر به اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن، التهاب سیستماتیک و بیماری‌های مزمن گردد. افرادی که ۶۰ سال و بالاتر از آن هستند معمولاً در معرض خطر ابتلا به کمبود روی قرار دارند.

توصیه‌های مصرف روی:

مقدار مصرف مجاز روی برای زنان ۸ میلی گرم در روز و برای آقایان ۱۱ میلی گرم در روز است. مقدار مصرف مناسب روی برای کودکان نیز بسیار مهم است زیرا حتی کمبود ملایم روی می‌تواند باعث اختلال رشد، افزایش خطر ابتلا به عفونت، اسهال و بیماری‌های تنفسی شود. مقدار مصرف مجاز روی برای کودکان یک الی هشت ساله، ۳ الی ۵ میلی گرم است مردان ۹ الی ۱۳ ساله، ۸ میلی گرم روی در روز نیاز دارند. بعد از سن ۱۴ سالگی، این مقدار به ۱۱ میلی گرم افزایش پیدا می‌کند. برای زنان نیز این مقدار ۸ میلی گرم در روز است اما در سن ۱۴ الی ۱۸ سالگی این مقدار تا ۹ میلی گرم افزایش پیدا خواهد کرد. زنان باردار و شیرده؛ باید بسته به سنشان روزانه ۱۱ الی ۱۳ میلی گرم روی مصرف کنند. کمبود روی علاوه بر عقب ماندگی رشد، می‌تواند باعث تعویق افتادن درمان زخم، کاهش درک طعم، ضایعات پوستی، شب کوری و ریزش مو شود. کمبود روی همچنین با نقص پذیری عصبی نیز مرتبط است. مکمل‌های حاوی روی نیز در دسترس است اما بهتر است از غذاهای طبیعی برای تامین این عنصر استفاده شود. تحقیقات نشان داده است که مصرف یک نوع ویتامین یا ماده معدنی نمی‌تواند به تنهایی کارساز باشد. باید به دنبال غذاهایی باشید که بیشتر مواد معدنی و ویتامین‌ها را در خود دارند. ابتدا تمرکز خود را بر روی غذاهایی قرار دهید که بتواند نیاز روزانه شما به روی را تامین کند. در صورت کمبود با نظر پزشک می‌توانید از مکمل‌ها نیز استفاده کنید.

کمبود روی:

معمولا کمبود روی به خاطر مصرف کم این عنصر است. با اینحال، این کمبود ممکن است به خاطر جذب ناقص و بیماری‌های مزمنی همچون دیابت، سرطان، بیماری کبدی باشد.

اقدامات احتیاطی در مورد روی:

مصرف اضافی روی می‌تواند مضر باشد زیرا جذب مس را سرکوب می‌کند. عوارض جانبی مصرف روی با شدت بالا ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- تهوع
- استفراغ
- از دست دادن اشتها
- درد معده
- سردرد
- اسهال

PERFECT INFORMATION