

نکاتی در مورد فلز "روی"

روی (زینک) چیست و چه کاری انجام می دهد؟

روی یک عنصر فلزی است است که افراد برای حفظ سلامتی به آن نیاز دارند. روی در تمام سلول ها وجود دارد و به سیستم ایمنی بدن کمک می کند تا علیه باکتری ها و ویروس ها مبارزه کند؛ همچنین وجود آن برای ساخته شدن پروتئین ها و DNA مورد نیاز است.

سلول های بدن برای رشد و نمو به صورت کامل و صحیح، در طول دوره های بارداری، شیردهی و دوران کودکی به روی نیاز دارند. همچنین روی کمک می کند که زخم ها بهبود یابند و برای درک حس چشایی و بویایی مناسب نیز دخالت دارد.

به چه مقدار روی نیاز داریم؟

میزان روی مورد نیاز بدن شما بستگی به سن شما دارد، میانگین مقادیر توصیه شده روزانه برای سنین مختلف در جدول زیر نشان داده شده است: (بر اساس میلی گرم)

از تولد تا ۶ ماهگی	۲ میلی گرم
از ۷ ماهگی تا ۱۲ ماهگی	۳ میلی گرم
کودک ۱ تا ۳ ساله	۳ میلی گرم
کودک ۴ تا ۸ ساله	۵ میلی گرم
کودک ۹ تا ۱۳ ساله	۸ میلی گرم
نوجوان ۱۴ تا ۱۸ ساله (پسر)	۱۱ میلی گرم
نوجوان ۱۴ تا ۱۸ ساله (دختر)	۹ میلی گرم

بزرگسال (پسر)	۱۱ میلی گرم
بزرگسال (دختر)	۸ میلی گرم
دوران بارداری	۱۱ میلی گرم
دوران شیردهی	۱۲ میلی گرم

چه غذاهایی تامین کننده روی هستند؟

روی در انواع مختلفی از غذاها یافت می شود شما می توانید روی مورد نیاز بدن را با استفاده از انواع غذاها شامل: گوشت قرمز، بوقلمون، غذاهای دریایی، غلات صبحانه غنی شده، حبوبات و مغزها تامین کنید.

در صورتی که کمبود روی از رژیم غذایی جبران نشود، از فرآورده های مختلف مکمل روی که در داروخانه ها موجود است با مشورت پزشک یا داروساز می توان استفاده نمود.

عوارض جانبی:

در مقادیر بیش از مقدار توصیه شده در رژیم غذایی (RDA)، ممکن است علائم کمبود مس مثل کم خونی و کم شدن گلبول های سفید، و همچنین اختلال در عملکرد ایمنی و اثرات نامطلوب بر (LDL/HDL) مشاهده شود. علائم مسمومیت (تهوع، استفراغ، درد شکمی، بی حالی و خستگی) با مصرف مقادیر زیاد روی رخ می دهد. افرادی که از مکمل های روی استفاده می کنند باید بین مصرف آن با سایر فلزات دو ظرفیتی مانند آهن، کلسیم و ... فاصله زمانی مناسب را رعایت نمایند.

منبع:

<https://academic.oup.com/ajcn/article-abstract/51/2/225/4695142>