

روی چیست؟



یکی از رایج ترین عناصر در پوسته زمین است که در هوا، خاک و آب یافت می شود و در همه غذاها وجود دارد. روی به عنوان یک ماده معدنی مورد نیاز برای عملکرد آنزیم ها از زمان مصر باستان مورد استفاده قرار می گرفته و در بسیاری از فرایندهای بیولوژیکی، از جمله تولید سلول هایی که به حفظ سلامت بدن کمک می کند، نقش حیاتی دارد.

چرا روی لازم است؟

روی کمک می کند تا عملکرد ایمنی بهینه حفظ شده و سلامت سیستم ایمنی را افزایش می دهد و سلول های جدیدی تولید می کند که باعث تولید کلاژن سالم می شود و زخم را بهبود می بخشد. روی همچنین جزء آنزیم های کلیدی است که به بینایی و محافظت در برابر کم شدن دید مرتبط با سن، از جمله دژنراسیون ماکولا کمک می کند. این ماده در متابولیسم کربوهیدرات و پروتئین نقش دارد و ممکن است به عنوان یک مکمل برای افرادی که دارای اسهال شدید، کم خونی، زخم معده و آکنه هستند مفید باشد. علاوه بر این، برای رشد طبیعی جنین و بلوغ اسپرم حیاتی است.

نشانه های کمبود روی چیست؟

نشانه های کمبود روی عبارتند از ریزش مو، کاهش وزن، تأخیر در بهبود زخم، عفونت مزمن، پوست خشن یا بثورات پوستی. علائم عبارتند از: اشتها کم، افسردگی و عدم آرامش روانی

کدام غذاها بهترین منابع هستند؟

غذاهای حیوانی مانند گوشت گاو، تخم مرغ و صدف (پخته شده) منبع غنی از روی هستند. بهترین منابع گیاهی عبارتند از حبوبات (لوبیا، عدس، نخود فرنگی و سویا)، دانه کدو، تنبل، آجیل.

آیا خطراتی برای مصرف بیش از حد وجود دارد؟

دوزهای بالایی از مکمل روی می توانند باعث کاهش ایمنی بدن شوند، با جذب مس، منجر به کمبود مس و افزایش خطر ابتلا به کم خونی شوند. مقادیر بیش از حد نیز می تواند موجب تهوع، سردرد، تحریک پذیری، تحریک پذیری معده و استفراغ شود.

آیا ملاحظاتی خاص دیگری وجود دارد؟

روی باعث ناراحتی معده می شود، گاهی اوقات به تهوع، استفراغ یا اسهال منجر می شود - برای کاهش این خطر روی با مواد غذایی مصرف کنید.

موارد زیر ممکن است باعث کاهش جذب روی شوند: مصرف زیاد کلسیم، برخی از رژیم های گیاهی، کافئین، الکل، تزریق پنی سیلین، دیورتیک ها و محصولات لبنی و سیوس.

درمان جایگزینی هورمون (HRT) ممکن است میزان دفع روی را کاهش دهد.