زینک یا روی یک ماده معدنی مهم برای بدن

2 تیر 1401

زینک یا روی یک ماده معدنی مهم برای بدن است و از آنجایی که بدن نمی‌تواند به طور طبیعی آن را تولید کند، باید از راه مواد غذایی یا مکمل‌ها وارد بدن شود.

روی که بعد از آهن بیشترین غلظت را در میان مواد معدنی در بدن دارد، در فرآیندهای مهمی مانند تقسیم سلولی، کارکرد ایمنی، ترمیم زخم و... دخالت دارد.

بسیاری از غذاها از جمله گوشت و غذاهای دریایی حاوی مقدار زیادی روی هستند، به علاوه غذاهای با پروتئین بالا مانند حبوبات و مغزهای خوراکی (آجیل‌ها) هم مقدار زیادی روی دراند. غلات کامل و فراورده‌های لبنی هم حاوی روی هستند و می‌تواند به متعادل کردن رژیم غذایی شما کمک کنند.

یک زن بزرگسال در روز باید ۸ میلی‌گرم در روز روی مصرف کند و نیاز روزانه یک مرد بزرگسال ۱۱ میلی‌گرم است. انستیتوی ملی بهداشت آمریکا ۴۰ میلی‌گرم در روز را حداکثر مجاز مصرف این ماده معدنی در یک فرد بزرگسال می‌شمارد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مصرف قرص مکیدنی زینک یا شربت زینک در طول ۲۴ ساعت اول شروع علائم سرماخوردگی طول مدت علائم را کاهش می‌دهند. اما مراقب باشید که استفاده از اسپری‌های داخل بینی حاوی زینک با از دست رفتن حس بویایی که ممکن است دائمی باشد، مربوط شده است.

اگر می‌خواهید مکمل روی یا زینک مصرف کنید، باید از قبل با دکترتان مشورت کنید. روی یا زینک می‌تواند اثربخشی برخی از داروها از جمله آنتی‌بیوتیک‌ها، پنی‌سیلامین (داروی که برای درمان آرتریت روماتوئید به کار می‌رود)، و داروهای مدر یا ادرارآور نوع تیازیدی (یک نوع داروی ضد فشار خون) را کاهش دهد.

به علاوه مکمل‌های خوراکی زینک یا روی ممکن است عوارض جانبی مانند سوءهاضمه، اسهال، تهوع و استفراغ ایجاد کند.