



تاریخ
۶
بهمن
۱۴۰۱
پنجشنبه

با زینک از شر این عفونت خلاص شوید



علاوه بر داروهای مکمل روی، گوشت قرمز و ماکیان، حبوبات، سبزیجات، آجیل، غلات کامل، شیر و لبنیات و شکلات تلخ حاوی مقادیر بالای روی هستند.

مصرف بیش از حد روی خطرناک است و می‌تواند به حالت تهوع، دل درد، کاهش اشتها، اسهال و سردرد منجر شود.

نحوه مصرف و بهترین زمان مصرف قرص زینک پلاس

دکتر مسعود جعفری



پلاس ممکن است در برخی از افراد درد معده ایجاد کند، توصیه می‌شود که نحوه مصرف زینک پلاس به گونه‌ای باشد که در کنار وعده غذایی و همراه با آب فراوان مورد استفاده قرار گیرد.

همچنین توصیه می‌شود که در مورد نحوه مصرف زینک پلاس و اینکه چند دوره آن را مورد مصرف قرار دهید حتما با پزشک مشورت کنید.

زینک پلاس اگر به مدت طولانی و در دوزهای بالا استفاده شود، گاهی ممکن است جذب آهن و مس را دچار اختلال کند بنابراین پیش از مصرف نظر پزشک را جویا شوید.

علائم کمبود زینک در بدن

به منظور استفاده از زینک پلاس باید مطمئن شوید که بدن شما به تامین این ماده معدنی از طریق مکمل نیاز دارد. برخی از علائم کمبود روی در بدن به شرح زیر است:

بروز عفونت‌های متعدد

ریزش مو

کاهش اشتها

تأخیر در بهبود زخم‌های پوستی

اسهال شدید

تاری دید

اختلال در حس چشایی و بویایی

در صورت مشاهده علائم فوق حتما با مشورت پزشک مصرف مکمل‌های حاوی روی از جمله زینک پلاس را آغاز نمایید. نحوه مصرف زینک پلاس را برایتان شرح خواهیم داد.

نحوه مصرف زینک پلاس برای جاق شدن یا نشدن

آیا قرص زینک پلاس باعث چاقی می‌شود؟ این سوال یکی از متداول‌ترین پرسش‌ها در مورد قرص زینک پلاس است که بسیاری از افراد آن را می‌پرسند. تاثیر زینک پلاس در چاقی در مطالعات متعددی مورد بررسی قرار گرفته است. به طور کلی می‌توان گفت که خیرهٔ قرص زینک پلاس باعث افزایش وزن نمی‌شود. اما مواردی گزارش شده است که فرد در بدن خود نسبت به زینک و ویتامین‌های گروه ب کمبود زیادی داشته است. در این حالت مصرف زینک پلاس می‌تواند به افزایش اشتها و به دنبال آن چاقی منجر شود.

اما اگر بسیار لاغر هستید و مایلید زینک پلاس در شما باعث افزایش اشتها شود، آن را همراه با غذا میل نمایید. همان‌طور که می‌بینید در نحوه مصرف زینک پلاس هدف شما نیز تاثیر‌گذار است.

دوره مصرف مکمل زینک پلاس

نحوه مصرف زینک پلاس باید به نحوی باشد که فواید آن به طور کامل عاید شما شود. بیشتر مکمل‌های زینک پلاس برای مدت یک یا دو ماه در نظر گرفته می‌شوند. اما دوره مصرف زینک پلاس با توجه به نظر پزشک از ۱ تا ۶ ماه می‌تواند متغیر باشد. به طور کلی گفته می‌شود که مکمل‌های غذایی برای تاثیر مطلوب حداقل ۳ ماه باید مورد استفاده قرار گیرند. اگر شما مثلا برای کمک به درمان ریزش مو از زینک پلاس استفاده می‌کنید، بسته به کمبود بدن خود نسبت به ترکیبات این مکمل، دوره مصرف توسط پزشک باید برای شما تعیین شود.

خواص زینک را بدانیم



تاریخ
۶
بهمن
۱۴۰۱
پنجشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: زینک

اگر چه مصرف مکمل های حاوی این عنصر یکی از راه های دریافت آن است، اما مصرف انواع آجیل های خام یکی از مهم ترین منابع دریافت روی است. گوشت قرمز، غلات کامل و غنی شده با روی، انواع لوبیاها و گوشت مرغ حاوی روی است.

چه کسانی نیاز دارند؟

همه افراد نیازمند دریافت روی هستند. اما برخی افراد مانند افرادی که عملکرد سیستم ایمنی آنها افت کرده است، افراد مبتلا به ریزش مو، افراد تحت رژیم گیاهخواری، زنان در دوران بارداری و شیردهی و افرادی که به هر دلیل دچار سوءتغذیه هستند، نیازمند دریافت روی هستند.

همیشه روی، خوب نیست

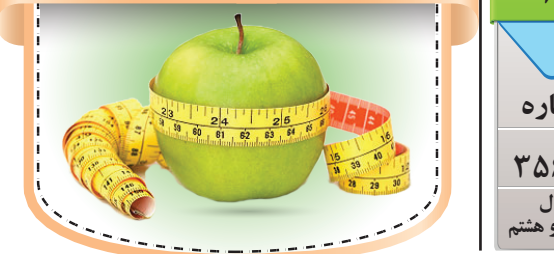
مانند هر مکمل دیگری، مصرف بیش از اندازه روی، اثرات منفی خودش را به همراه دارد.

دریافت بیش از حد: مصرف بیش از اندازه مکمل روی زمینه ساز خشکی دهان و آسیب به معده است. از طرفی می تواند حس چشایی و بویایی تان را دچار اختلال کند. مصرف طولانی مدت مکمل روی می تواند خطر کاهش جذب مس را به همراه داشته باشد. از طرفی دریافت

	
---------------	---------------

صفحه
۶
شماره
۳۵۶۳
سال
بیست و هشتم

سلامت



بیش از حد آن نیز با نشانه هایی مانند حالت تهوع، سر گیجه، سرفه و خشکی گلو مشخص می شود.

تداخل دارویی: اگر داروی جلوگیری و یا برخی از انواع آنتی بیوتیک‌ها را مصرف می کنید، قبل از مصرف مکمل روی حتما با متخصص تغذیه مشورت کنید. این مکمل اگر همزمان با مصرف مکمل کلسیم، آهن، منیزیم و مس، استفاده شود، تداخل ایجاد کرده و در جذب این ترکیب‌ها اختلال ایجاد می کند.

چه قدر زینک نیاز داریم؟

نیاز به روی باید با مصرف مواد غذایی و مکمل های حاوی این عنصر تامین شود.

نکته یک: مقدار نیاز روزانه مردان به روی ، ۱۱ میلی گرم بدون توجه به سن آنهاست.

نکته دو: میزان مصرف از حداقل تا حداکثر مورد نیاز روی در دوران بارداری و شیردهی بستگی به تشخیص متخصص تغذیه دارد.

نکته سه:حداکثر میزان نیاز به روی در تمام دوره زندگی زنان، دوره شیردهی است. بنابراین مصرف مکمل های حاوی این عنصر در این دوره ضروری است.

مکمل روی یا قرص زینک را تنها به این روش مصرف کنید!



خواص مکمل روی

خواص قرص زینک متعدد است و می‌تواند در زمینه‌های گوناگونی روی بدن تاثیر بگذارد. در ادامه به برخی از مهم‌ترین خواص قرص زینک اشاره کرده‌ایم:

تقویت سیستم ایمنی: یک کاربرد روی است که کمبود آن می‌تواند سبب کاهش عملکرد سیستم ایمنی شود. از خواص قرص زینک برای افرادی که به بیماری‌های عفونی باکتریایی و ویروسی بسیار زیادی دچار می‌شوند، این است که سیستم ایمنی آن‌ها را تقویت نموده و در نتیجه به پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها کمک می‌کند. همچنین افرادی که دارای بیماری‌های خاصی همچون HIV و بیماری‌های خود ایمنی هستند،بهرتر است در ارتباط با مصرف مکمل روی با پزشک خود مشورت نمایند؛ زیرا ممکن است سبب وخیم‌تر شدن بیماری آن‌ها گردد.

پیشگیری از سرطان: یکی از مهم‌ترین خواص قرص زینک، آنتی‌اکسیدان بودن این مکمل غذایی است. آنتی‌اکسیدان‌ها موادی هستند که اثر رادیکال‌های آزاد و استرس اکسیداتیو بر بدن را از بین می‌برند و در نتیجه از بدخیم شدن و سرطانی شدن سلول‌های عادی جلوگیری می‌کنند. همچنینظلیکی از خواص آنتی‌اکسیدان‌ها کمک به کاهش چربی خون است؛ بنابراین مکمل روی می‌تواند بر روی چربی خون افراد تاثیر مثبت داشته باشد.

بهبود سلامت قلب: همانطور که گفته شد، ویژگی آنتی‌اکسیدانی قرص زینک سبب کاهش چربی خون می‌شود که در حقیقت همان کاهش تری گلیسیرید و کلسترول بد خون است. به همین دلیل می‌تواند برای پیشگیری از رسوب چربی در دیواره رگ‌ها و ضخیم شدن عروق و در نتیجه پیشگیری از سکنه قلبی موثر باشد همچنین یکی از خواص قرص روی، تاثیر آن در کاهش فشار خون در بسیاری از افراد است.

پیشگیری از زوال بینایی: مهم‌ترین منطقه در شبکه چشم که بینایی افراد به آن بستگی دارد، لکه زرد است. در تحقیقاتی که در این افراد انجام شده است، با کامل کردن دوره مصرف قرص زینک پلاس می‌تواند

سبب پیشگیری از زوال و تباهی لکه زرد چشم شود. تباهی لکه زرد وابسته به سن شرایطی است که فرد به دلیل بالا رفتن سن خود بینایی خود را به مرور از دست می‌دهند و مصرف قرص زینک می‌تواند در پیشگیری از آن وی کاهش این بیماری موثر باشد.

رشد مناسب: کمبود مکمل روی برای اولین بار در پسران نوجوان مبتلا به کم‌خونی خفیف، کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ جنسی شناسایی گردید. غذای رژیمی این افراد پر از غلات تصفیه‌شده و نان تهیه‌شده از آردهای تصفیه‌شده بود. زمانی که کمبود روی در این افراد اصلاح گردید، آن‌ها هراسان ۵ اینچ افزایش قد نشان دادند.

کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مرتبط با افزایش سن: بهبود وضعیت روی از طریق رژیم غذایی و مکمل ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های التهابی را کاهش دهد. کمبود روی ناشی از افزایش سن ممکن است منجر به اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن، التهاب سیستمیک و بیماری‌های مزمن گردد.

چنانچه نیازمند دریافت مکمل زینک هستید، باید از روی بسته‌بندی آن درصد زینک هر قرص را مطالعه کنید، برای مثال چنانچه برای زینک سولفات، ۲۳ درصد عنصر زینک نوشته شده باشد؛ یعنی در هر ۲۲۰ میلی‌گرم از آن ۵۰ میلی‌گرم زینک خالص به بدن شما وارد می‌شود. به همین صورت می‌توانید میزان مصرف خود را کنترل کنید. معمولا توصیه می‌شود بزرگسالان ۱۵ تا ۳۰ میلی‌گرم عنصر زینک در روز دریافت نمایند، اما ممکن است در درمان برخی بیماری‌ها همچون آنکه، اسهال و عفونت تنفسی، پزشک دوزهای بالاتری را تجویز کند. به این نکته توجه کنید که مصرف بیش از ۴۰ میلی‌گرم زینک در روز می‌تواند سبب ایجاد عوارض جانبی شود. نکته مهم دیگر در نحوه مصرف قرص زینک، اختلال آن با آنتی بیوتیک است که تاثیر آن را در بدن کاهش می‌دهد؛ بنابراین بهتر است به‌صورت همزمان مصرف نشوند.

چه کسانی بیشتر به روی نیاز دارند؟

همه افراد نیازمند استفاده از کاربرد روی بر سلامت بدن هستند اما یک سری افراد نیاز بیشتری به مکمل روی دارند:

زنان شیرده و باردار و نیاز به دریافت مقدار بیشتری روی نسبت به سایر افراد دارند و اگر مقدار دریافت روی در آن‌ها کافی نباشد، دچار کمبود روی و عوارض حاصل از آن خواهند شد.

افرادی که دارای فعالیت ورزشی منظم هستند

بیمارانی که دچار مشکلات کبدی و کلیوی هستند

هم‌چنین بیماران مبتلا به دیابت، نیازمند به روی بیشتری هستند.

کم‌خونی یکی از بیماری‌هایی است که نیاز به دریافت مکمل روی را در بدن افزایش می‌دهد.

در هنگام ابتلا به عفونت‌ها، نیاز به دریافت روی، بیشتر از سایر مواقع است.

افرادی که دچار سوختگی شده‌اند، بیشتر از حد معمول به روی نیاز دارند.