



مکمل ها (۲)

روی

عنصر روی یک عنصر مهم است، زیرا در فعالیت آنزیم‌های زیادی نقش دارد. روی به صورت طبیعی در انواع گوشت‌های قرمز و سفید، غذاهای دریایی از جمله میگو، صدف و انواع ماهی‌ها، تخم‌مرغ، حبوبات، مغز دانه‌ها و جوانه‌ها وجود دارد. البته میزان روی در غذاهای مختلف متفاوت بوده و عوامل مختلفی نیز بر میزان جذب آن تاثیر می‌گذارند.

کمبود روی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از سوء تغذیه در کشورهای در حال توسعه است. این کمبود به علت مصرف رژیم‌های غنی از غلات تصفیه شده و نان‌هایی که خمیر آن‌ها به خوبی ورنیامده باشد، به وجود می‌آید. این مواد حاوی مقادیر زیادی فیبر و فیتات هستند که هر دو در روده با روی ترکیب شده و مانع جذب آن می‌شوند. کمبود روی می‌تواند با علائمی همچون:

تاخیر رشد و کوتاه قدی، تاخیر در بلوغ، تاخیر در ترمیم زخم، مشکلات رفتاری، ضایعات پوستی، ریزش مو، کم‌خونی خفیف، ترس از نور، اختلال در حس چشایی، کاهش یادگیری و بروز آکنه در ارتباط باشد.

امروزه استفاده از قرص‌های روی یا زینک جهت افزایش رشد قدی و تقویت پوست و مو در بین مردم به خصوص نوجوانان بسیار رایج شده است. اگر پزشک یا کارشناس تغذیه برای شما این مکمل را تجویز کرد، به یاد داشته باشید بهتر زمان مصرف آن ۱ تا ۲ ساعت قبل و بعد از غذا می‌باشد. این مکمل هرگز نباید همراه با مکمل آهن و کلسیم مصرف شود و حتماً بین مصرف آن‌ها ۲ ساعت فاصله وجود داشته باشد.

البته لازم به ذکر است که مصرف مداوم و خود سرانه زینک یا روی با عوارض جانبی از جمله: اختلال در جذب آهن مس و بروز کم‌خونی، ضعف و ریزش مو همراه است.

مصرف طولانی مدت این مکمل در بدن علائمی همچون آشفستگی معده، اسهال و استفراغ راه دنبال دارد. سبب کاهش چربی‌های خوب خون و افزایش چربی‌های بد خون می‌شود. و گاهی علائمی مانند: سرگیجه، خواب‌آلودگی، افزایش تعریق، کم‌خونی، و ضعف سیستم ایمنی بروز می‌کند.

فولات:

اسید فولیک یا فولات یکی از انواع ویتامین‌های گروه ب می‌باشد که دلیل افزایش سنتز رشد و نمو سلولی و بلوغ جنسی در نوجوانان نیاز به این ویتامین در این گروه سنی افزایش پیدا می‌کند. همچنین کمبود این ویتامین در بین افرادی که از مشکلات گوارشی رنج می‌برند، یا به بیماری‌های کبد کلیه دچار هستند و یا از داروهای ضد تشنج استفاده می‌کنند، بیشتر است. اسید فولیک برای پیشگیری و درمان نوعی کم‌خونی با ویتامین B12 استفاده می‌شود. همچنین از این ویتامین برای پیشگیری از ابتلا به مشکلاتی از قبیل فقدان قاعدگی، سندرم خستگی مزمن، بهبود در رشد، سرگیجه، جلوگیری از تشکیل لخته خون، پیشگیری از سکت‌های قلبی، بهبود سلامت نیز مدد می‌جویند.

منابع اصلی اسید فولیک، انواع سبزیجات، برگ سبز تیره مانند: اسفناج، بروکلی، کاهو و کرفس و میوه‌هایی مانند کیوی، پرتقال، موز، طالبی، و غیره می‌باشند که حتماً باید

به صورت روزانه مصرف شوند، به یاد داشته باشید حرارت بالا سبب کاهش میزان محتوی اسید فولیک موجود در سبزیجات می‌شود. مکمل اسید فولیک معمولاً بی‌خطر بوده و مقدار اضافی آن از طریق ادرار دفع می‌شود و بیشتر گروه‌های سنی به خصوص نوجوانان و جوانان در سن رشد و باروری بهتر است از این مکمل استفاده کنند. اما گاهی در صورت مصرف مقدار بسیار بالای این ویتامین عوارضی همچون تهوع و نفخ شکمی و بی‌خوابی بروز می‌کند. لازم به ذکر است که اسید فولیک همزمان با آنتی‌بیوتیک‌ها نباید مصرف شود.

نگارش: نصیبه میرفلاح

کارشناس تغذیه