

زینک



تحقیقات آزمایشگاهی نشان می دهد که روی می تواند از تکثیر ویروس سرماخوردگی خصوصاً رینوویروسها که عامل اصلی سرماخوردگی هستند جلوگیری کند. مطالعه جدید نشان می دهد که مصرف قرص روی می تواند طول دوره سرماخوردگی و شدت علائم را در افراد سالم کوتاه کند. به شرط آنکه در ۲۴ ساعت اول سرماخوردگی مصرف شود. به علاوه با مصرف روی احتمال بروز عوارض سرماخوردگی مانند عفونت گوش و سینوس ها کمتر است. گرچه مصرف این قرص ها عوارضی مانند مزه نامطبوع و تهوع هم دارد. مصرف روی در افرادی که بیماری مزمن مانند آسم و یا ضعف سیستم ایمنی دارند توصیه نمی شود چون هنوز مطالعه ای در این زمینه انجام نشده است. روی یک عنصر غذایی نایاب است و میزان نیاز روزانه برای خانمها ۷-۴ میلی گرم و برای مردان ۹/۵-۵/۵ میلی گرم است.

در دوره سرماخوردگی می توانید روزی یک عدد قرص روی استفاده کنید. در دوره سرماخوردگی حداکثر دوز آن روزانه ۲۵ میلی گرم است.

غذاهای سرشار از روی شامل:

گندم برشته شده، گوشت گوساله کم چرب، مغز تخمه کدو، شکلات تلخ و پودر کاکائو، تخمه هندوانه خشک شده و بادام زمینی

منبع: روزنامه جام جم، سایت تبیان

۹۳/۰۷/۰۹