

نیاز بدن به روی چقدر است؟



امیرمقدم

زینک با همان روی ماده ای معدنی است که وجود آن برای داشتن یک سیستم ایمنی قوی ضروری است. گواه این مطلب هم نتایج پژوهش های محققان حوزه سلامت در زمان همه گیری کروناست که نشان داد بین پایین بودن سطح زینک در بدن و احتمال ابتلا و مرگ بر اثر کرونا رابطه مستقیمی وجود دارد. به همین علت این ماده معدنی افزون بر اینکه به صورت مکمل در بازار وجود دارد، به برخی مواد غذایی هم اضافه می شود. پس خیلی مهم است که اطلاعاتتان درباره این ماده معدنی را زیاد کنید و حواستان به میزان آن در بدنتان باشد.

مقدار توصیه شده روزانه مصرف زینک				
سن	مرد (میلی گرم)	زن (میلی گرم)	دوران بارداری	دوران شیردهی
تا ۶ ماهگی	۲	۲	---	---
۷ تا ۱۲ ماهگی	۳	۳	---	---
۱ تا ۳ سالگی	۳	۳	---	---
۴ تا ۸ سالگی	۵	۵	---	---
۹ تا ۱۳ سالگی	۸	۸	---	---
۱۴ تا ۱۸ سالگی	۱۱	۹	۱۲	۱۳
پس از ۱۹ سالگی	۱۱	۸	۱۱	۱۲

برخی از بهترین منابع زینک

- لوبیا
- گوشت
- آجیل
- ماهی و دیگر غذاهای دریایی
- غلات سبوس دار
- تخم مرغ
- سبزیجات خاص مانند قارچ و کلم پیچ

زینک پلاس چیست؟

مکملی است که ترکیب اصلی آن را ماده معدنی زینک تشکیل می دهد. با این همه، از ویتامین هایی مانند ویتامین های گروه B و ویتامین C نیز در آن استفاده شده است.

کارکردهای زینک در بدن

- تقویت سیستم ایمنی بدن
- حفظ سلامت پوست، مو و ناخن
- تقویت مو و جلوگیری از ریزش آن
- افزایش رشد جسمی و ذهنی در کودکان در حال رشد و دوران بلوغ
- کمک به کلژن سازی در پوست
- موثر در ایجاد DNA و تقسیم سلولی
- کمک به رشد سلول ها و ساخت پروتئین ها
- بهبود بافت های آسیب دیده و کمک به ترمیم زخم ها

۱۰۰واکنش

زینک در بیش از ۱۰۰ واکنش شیمیایی در بدن نقش دارد.

اشکال مکمل زینک پلاس

- قرص
- شربت
- قرص جوشان

۱ ساعت

بهترین زمان مصرف مکمل زینک پلاس یک ساعت پیش یا ۲ ساعت پس از مصرف غذا و همراه با آب فراوان است.

منع مصرف

- مکمل زینک پلاس را نباید هم زمان با مکمل های کلسیم و آهن یا همراه با شیر و نوشیدنی های کافئین دار مصرف کرد.
- زینک پلاس اگر به مدت طولانی و در دزهای زیاد استفاده شود، ممکن است جذب آهن و مس را دچار اختلال کند.

نشانه های کمبود زینک در بدن

- بروز عفونت های پی در پی
- ریزش مو
- کاهش اشتها
- تأخیر در بهبود زخم های پوستی
- اسهال شدید
- تاری دید
- اختلال در حس چشایی و بویایی

۵۰۰،۵۰۰،۵۰۰/۲انقر

حدود ۲ میلیارد نفر در سراسر جهان به علت مصرف ناکافی روی در رژیم غذایی، کمبود روی دارند.

افرادی که کمبود زینک دارند

- افراد با جهش های ژنتیکی نادر
- نوزادان مادران دارای کمبود زینک
- معتادان به الکل
- برخی مصرف کنندگان داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی
- مبتلایان به بیماری های دستگاه گوارش مانند بیماری کرون
- افراد گیاه خوار
- زنان باردار و شیرده
- مبتلایان به کم خونی سلول داسی شکل
- افراد دارای سوء تغذیه
- مبتلایان به بیماری مزمن کلیه

اشکال قابل جذب

سیترات روی یا گلوکونات روی فرم های قابل جذب زینک هستند. در عوض اکسید روی جذب بسیار ضعیفی دارد.

عبور از بحران

چگونه شرایط حساس کنونی را مدیریت کنیم

تا آسیب روحی کمتری ببینیم؟

خودمان را در اخبار غرق نکنیم

مطلع بودن از اخبار روز امری طبیعی است ولی اگر قرار باشد بیست و چهار ساعت شبانه روز را پیگیر اخبار بد و منفی باشید، در نهایت فقط خودتان را افسرده و بیمار می کنید. پس به قدر کفایت در جریان اتفاق های جنگ و خبرهای منفی قرار بگیرید. به ویژه اگر بیماری مزمنی مانند فشارخون یا بیماری های قلبی عروقی دارید یا فردی با این مشخصات در نزدیکی شما زندگی می کند.



فضای جامعه را متشنج نکنیم

در شرایط جنگی بیشتر از اینکه مردم از حمله های دشمن آسیب ببینند، گرفتار جنگ روانی می شوند که دشمن عامدانه و با مزدوران نفوذی اش این کار را می کند. پس حواستان به افرادی باشد که سعی دارند با خبرهای دروغ یا خبرسازی فضای جامعه را متشنج و ناامن کنند. این افراد با باز نشر خبرهای ساختگی یا همدردی های دروغین به روح و روان شما نفوذ می کنند تا آغاز موجی از تشنج در جامعه باشند و شما را هم به مهره بازی خودشان تبدیل کنند. گذشته از آن، درکنار ماکودگان، افراد سالمند و بیماران زیادی زندگی می کنند که با کوچک ترین خبر منفی از یاد رمی آیند و روحیه شان را از دست می دهند.



زندگی را از مدار خارج نکنیم

زندگی جریان دارد، چه در دوران جنگ و چه پس از آن. پس اجازه ندهید که این شرایط بروی شما تأثیر بگذارد و زندگی تان را مختل کند. سعی کنید نظم طبیعی زندگی تان به هم نخورد، به ویژه اگر فرزندکم سن و سالی در خانه دارید. بچه ها متوجه همه چیز می شوند فقط واکنشی نشان نمی دهند.



مراقب اتفاق های اطرافمان باشیم

بی تفاوتی نسبت به دیگران و اتفاق هایی که در جامعه می افتد، یکی از بزرگ ترین آسیب های اجتماعی است که متأسفانه در یک دهه گذشته قدری در جامعه ما رواج پیدا کرده است. این مسئله در شرایطی که کشور درگیر جنگ است از اهمیت بیشتری برخوردار است. چون برخی سعی دارند از این آب گل آلود ماهی بگیرند و فضای روانی جامعه را متشنج یا با خراب کاری دشمن را همراهی کنند. بنابراین اگر شاهد اتفاق مشکوکی بودید، بدون هرگونه دخالتی فقط نیروهای نظامی یا اطلاعاتی را در جریان قرار دهید.

وزارت اطلاعات

سازمان اطلاعات سپاه

حفاظت اطلاعات دفاع

حفاظت اطلاعات سپاه

فوریت های پلیس

خریدهای هیجانی نداشته باشیم

خرید بیش از نیاز یا بدون نیاز را خرید هیجانی یا تکانه ای می گویند. حالا هرچه می خواهد باشد، ما به محتاج روزانه یا سوخت خودرو این واکنش های هیجانی جز متشنج کردن فضای جامعه و ایجاد درد سر و زحمت برای دیگران و مسئولان نتیجه ای ندارد، پس به اندازه روزانه خرید کنید.



معصومه متین نژاد | تکانه های ملایم و یکنواخت اتوبوس سبب می شود تا بی آنکه متوجه باشیم، وارد چرت کوتاه مدتی شوم. هنوز چشم هایم گرم خواب نشده که صدای همههمه مسافران اجیرم می کند. علت آن هم دیدن دود غلیظی از سمت فرودگاه هاشمی نژاد است که مردم را نگران کرده، بدون آنکه از علت آن خبری داشته باشند. کمتر از سه دقیقه همههمه به تشنجی بزرگ تبدیل می شود. یکی از مسافرها که قیافه بی خبر و بی تفاوتم را می بیند، می گوید: «فهمیدید چی شده؟ فرودگاه مشهدم زدن نامردا!» نگاهی به بقیه می کنم و بدون آنکه بخوام خبر را تأیید یا تکذیب کنم، صدایم را بالا می برم که همه بشنوند: «چرا بی خودی فضا رو متشنج می کنید؟ نگاهی به قیافه همدیگه بندازید. این بچه ها رو می بینید که دارن نگاهتون می کنن. فقط یه دوده که هنوز منشأ اون مشخص نیست، سکوت زجرآوری برای چند ثانیه فضا را پر می کند، ولی با یک جمله که، جنگه دیگه!» دوباره همههمه به فضا برمی گردد. ترجیح می دهم سکوت کنم. مشکل بیشتر ما این است که هنوز یاد نگرفته ایم چگونه با بحران ها برخورد و آن ها را مدیریت کنیم تا کمترین آسیب را ببینیم. مسئله ای که امروز موضوع گزارش ما در این شرایط حساس کنونی هم هست.

اخبار جنگ را باز نشر ندهیم

باز نشر اخبار جنگ و اتفاق هایی که در پیرامونمان یا در کشور می افتد، نه تنها به جریان سیال انرژی منفی در جامعه کمک می کند بلکه زمینه ای برای سوء استفاده دشمن از وضعیت زیرساخت های کشور هم فراهم خواهد کرد، یعنی دشمن خیلی وقت ها روی همین اطلاعات ساده ای که ما ناآگاهانه دست به دست می کنیم، برنامه ریزی و عمل می کند. به این کار در شرایط جنگی «گرا دادن» می گویند.



مراقب طرف مکالمه مان باشیم

برخی عادت دارند، مدام سیاه نمایی کنند. سعی کنید تا حد امکان از این افراد فاصله بگیرید و کمتر آن ها را مخاطب گفت و شنود هایتان قرار دهید. این افراد نه تنها حال خودشان خوب نیست بلکه حال شما را هم بد می کنند، چون دائم از همه چیز می نالند و منتظر اتفاق های بد و ناگوار هستند.



به هر منبع خبری اعتماد نکنیم

در این روزها خبرها فقط از منابع معتبر دنبال کنید، مانند خبرگزاری ها، روزنامه ها و صداوسیما. یادتان باشد، شبکه های اجتماعی و رسانه های بیگانه مانند ایران اینترنشنال، بی بی سی فارسی، منو تو و امثال آن مکان مناسبی برای پیگیری اخبار نیستند، چون هر کدام از این رسانه ها با اغراض مختلف در این فضا ها فعالیت می کنند و روشنگری و صداقت تنها چیزی است که برایشان اهمیتی ندارد. همچنین بخشی از فعالیت های این رسانه ها بی آنکه ما بدانیم حکم اتاق عملیات را برای دشمن دارد. بد نیست، اگر خبری در رسانه های معتبر داخلی خودمان بازتاب داده نمی شود یا کم رنگ به آن پرداخته می شود، به خاطر فریب ما نیست، بلکه می خواهند فضای جامعه را آرام کنند و اطلاعاتی هم به دشمن ندهند.



به دیگران روحیه بد دهیم

گذشته از اینکه نباید اخبار منفی را در جامعه نشر دهید، باید زمینه ای را هم برای بالا بردن روحیه دیگران فراهم کنید، برای نمونه می توانید از عملکرد خوب نیروهای مسلح کشورمان در دفاع و حمله به دشمن برای هم بگویید و به هم قوت قلب بد دهید. این کار کمک می کند حس خوبی پیدا کنیم و به روزهای آینده خوش بین باشیم.



حواسمان ویژه به بچه ها باشد

درک بچه ها از شرایط کنونی بسیار متفاوت از ما ست. ترس هایشان هم از جنس دیگری است. پس حواستان به پیگیری خبرهای جنگ و گفت وگو هایی باشد که با دیگران در این باره دارید. سعی کنید بچه ها را آرام نگه دارید و متناسب با سن و درک آن ها در این باره به آن ها توضیح بد دهید. همچنین خاطرشان را جمع کنید که همیشه و در هر شرایطی درکنارشان هستید.

