عدة علامات تدل على مستوى منخفض جداً من الزنك في الجسم قد تؤدي للوفاة!

وكشف باحثون إسبان في مجلة "medikforum" عن أن المستويات المنخفضة جدا من الزنك في دم المرضى المصابين بعدوى فيروس كورونا ترتبط بزيادة إمكانية الوفاة بسبب الإصابة بالفيروس. كيف يمكن ضبط مستوى الزنك في الدم؟

فيما يلي علامات على أن جسمك يحتوي على مستويات منخفضة جداً من الزنك:

تساقط شعر

أفادت المعاهد الوطنية للصحة أن الأشخاص المصابين بالثعلبة، التي تسبب تساقط الشعر في فروة الرأس أو أجزاء أخرى من الجسم، يعانون في كثير من الأحيان من نقص الزنك.

حب الشباب

وفقا لمراجعة نُشرت في مجلة "Practice and Research Dermatology"، فإن النقص في الزنك يساهم في إعادة تنشيط البكتيريا في الجلد التي تسبب طفح جلدي غير جمالي.

بطء في التئام الجروح

علامة أخرى على أن مستويات الزنك في الجسم منخفضة للغاية هي الشفاء طويل الأمد للجروح والخدوش.

مشاكل بصرية

يلعب الزنك دورا خاصا في الحفاظ على حدة البصر - فهو يساعد على نقل فيتامين أ من الكبد إلى شبكية العين لإنتاج أصباغ واقية في العين، وتبعا لذلك، فإن نقصه يقلل من جودة الرؤية.

تدهور حاسة الذوق

يحفز الزنك على وجه التحديد منطقة الدماغ التي تتحكم في تناول الطعام، فالمستوى المنخفض جدا منه قد يجعل مذاق الطعام غير مستساغ، وهذا شائع بشكل خاص بين كبار السن.