أغذية غنية بالزنك...ينصح بتناولها يوميا



يحتل الزنك دورا هاما في وظائف الجسم وخاصة عملية الأيض، كما أنه يقي جهاز المناعة، ويصلح الأنسجة التالفة.

ولا يخزن جسم الإنسان الزنك، الأمر الذي يجعل من الضروري تناول ما يكفي من هذا المركب بشكل يومي.

وتشير دراسات إلى أنه يتوجب على الرجال (19 عاما وما فوق)، تناول 11 ميليغرام يوميا من الزنك، بينما تحتاج النساء في هذه الفئة العمرية إلى 8 ميليغرام.

وبحسب موقع "هيلث لاين" الطبي، فإن هناك عددا من الأغذية الغنية بالزنك كما في القائمة التالية:

تعتبر اللحوم الحمراء مصدرا جيدا للزنك، إذ يحتوي 100 غرام من لحم البقر مثلا على 4.79 ميليغرام من هذا المركب، أي قرابة 43.5 بالمئة من الحصة الضرورية منه لدى الرجال، و59.9 بالمئة بالنسبة

للنساء.

ووفق موقع "فوود داتا سينترال"، فإن اللحوم الحمراء من المصادر الغنية أيضا بالحديد وفيتامين "ب" والكرياتين.

المكسرات

تعد المكسرات مثل اللوز والكاجو والصنوبر من الأغذية الغنية بالزنك، بالإضافة إلى الدهون المفيدة والفيتامينات ومعادن أخرى.

وبحسب موقع Central BioMed الطبي، فإن المكسرات تخفض خطر الإصابة بعدد من الأمراض الخطيرة مثل السرطان والقلب.

البيض

يحتوي البيض على كمية جيدة من الزنك إلى جانب مجموعة من الفيتامينات والمعادن الأخرى، بما في ذلك فيتامينات "ب" والسيلينيوم.

كذلك يعتبر البيض الكامل أيضا مصدرا مهما للكولين، وهو عنصر مغذي لا يحصل معظم الناس على ما يكفي منه بحسب مجلة الكلية الأميركية للتغذية.

الشوكولا الداكنة

يوفر تناول 100 غرام من الشوكولا الداكنة 3.31 ميليغرام من الزنك، إلا أن خبراء التغذية ينصحون بعدم الإكثار منه نظرا لغناه بالسعرات الحرارية والسكر.

المحار

المحار مصدر صحي للزنك، كما أنه منخفض السعرات الحرارية، حيث تقدم 6 محارات 33 ميليغرام من الزنك.

ويوصي الأطباء الحوامل بضروري طهي المحار جيدا قبل تناوله، وذلك لتقليل خطر الإصابة بالتسمم الغذائي.