

ما هي فوائد الزنك لجسم الإنسان؟ وما هي الأطعمة التي تحويه؟



وتشير الأخصائية، إلى أن الزنك يؤثر إيجابيا في حالة الدماغ. فوفقا لنتائج دراسة علمية أجريت عام 2017، ترتبط التغيرات في توازن الزنك في الدماغ بمرض الزهايمر والتدهور المعرفي والاكتئاب. والدور الآخر المهم للزنك، هو ترميم الجسم، والحفاظ على صحة الجلد والأغشية المخاطية، ما يساعد على سرعة التئام الجروح. وتصيف الأخصائية، ويؤثر نقص الزنك في الشهية أيضا.

فما هي المواد الغذائية المحتوية على الزنك؟

يوجد الزنك في المواد الغذائية ذات المصدر الحيواني وكذلك النباتي. والمصادر الحيوانية الرئيسية هي المحار، ولحم البقر، وسرطان البحر، وكرkend البحر (جراد البحر)، ولحم الخنزير والزيادي. أما المصادر النباتية، فهي البقول المطبوخة، وبذور اليقطين، والسّمسم والكاجو والحمص والعدس وكينوا والشوفان والحبوب.

ووفقا لها يحتاج الرجل البالغ (فوق 19 سنة) 11 ملليغرام من الزنك يوميا، والمرأة 8 ملليغرامات.

أما المرأة الحامل والمرضة فتحتاج 11-12 ملليغرام. فمثلا يحتوي كوب من الفاصولياء المطبوخة على 8.5 ملليغرام من الزنك.

وتقول الخبيرة، "الحصول على الزنك من المواد الغذائية، يزيد على المواد المغذية، لأن المواد المحتوية على الزنك تحتوي على مواد غذائية مهمة بما فيها البروتينات والألياف الغذائية والفيتامينات والعناصر المعدنية وكذلك مضادات الأكسدة المعززة للصحة".

المصدر: نوفوستي