

معجزه ای به نام روی، برای سلامتی کودکان

روی، یک ماده معدنی حیاتی است. روی، از جمله مواد معدنی ضروری در برنامه غذایی بچه ها برای رشد و نمو طبیعی است. کودکان برای سالم نگه داشتن پوست و مو به روی، نیاز دارند. عنصر روی، یکی از مواد معدنی مورد نیاز بدن است که پس از آهن، بدن بیشترین نیاز را به آن دارد که این عنصر کمیاب در بدن نقش های حیاتی دارد و کمبود آن موجب خستگی، ضعف، کوتاه قدی، عوارض پوستی و دیررس بودن صفات ثانویه جنسی می شود.

این ماده معدنی در تقویت سیستم ایمنی بدن، تحریک فعالیت مغز، محافظت از دستگاه گوارش و بهبود قابلیت های آن دخالت دارند. روی، یکی از عناصر تشکیل دهنده مینای دندان است و کمبود آن موجب تسریع در خرابی و پوسیدگی دندان خواهد شد. استخوان ها برای قوی شدن به روی نیاز دارند، زیرا به نحوی پیچیده در آهکی یا سخت شدن سلول های استخوانی موثر است.

آنزیم های وابسته به روی، در رشد مغز دخالت دارند. برای ساختن پروتئین در بدن و به منظور پرورش صحیح تولید مجدد اعضاء، به روی نیاز داریم. روی در فعالیت عصبی و حافظه کودکان نقش اساسی ایفا می کند. مطالعات نشان داده است که روی، جهت رشد و عملکرد سیستم ایمنی کودکان مورد نیاز است و برای هماهنگی چشم و دست و استدلال در آنان مهم است.

تأخیر در رشد و بلوغ، ایمنی پایین در برابر عفونت و بیماری از علایم کمبود روی می‌باشد. عنصر روی، برای رشد و نمو و باروری ضروری است. مصرف روی، در دوران بارداری در زیبایی نوزاد موثر می‌باشد. میزان عنصر روی، در خون زنان باردار با نوزادان سالم و زایمان طبیعی، در دوره بارداری بیشتر از زنانی است که زایمان‌های غیر طبیعی یا نوزادان غیر عادی داشته‌اند.

کمبود روی در دوران بارداری، منجر به افزایش خطر مرگ و میر و بیماری زایی مادر و نوزاد (به ویژه تا یک ماهگی) می‌شود. پیامدهای ناشی از کمبود روی در مادر در دوران بارداری عبارتند از: سقط جنین خود به خودی، نقص مادرزادی، وزن کم در زمان تولد به علت نقصان در رشد داخل رحمی، زایمان دیر یا زود هنگام، طولانی شدن یا بی اثر بودن مرحله اول زایمان، طولانی شدن مرحله دوم زایمان، پارگی زود هنگام غشاها.

روی، ضروری ترین ماده غذایی برای رشد سیستم عصبی مرکزی، به ویژه در کودکان محسوب می‌شود. مصرف روی در سوختگی‌ها و بهبود زخم‌های بدن، به خصوص در کودکان ضروری است. چون روی نقش اصلی بر سیستم ایمنی و سلامتی دارد، کمبود آن در کودکان ممکن است یکی از علل ناشناخته کاهش اثر واکسن باشد. روی، برای رشد و حفظ بافت‌های بدن ضروری است.

روی، در رشد جسمی بدن موثر است. کوتاهی قد و کمبود وزن در کودکان با تجویز روی قابل درمان است. در کشور ما یکی از دلایل مهم کوتاهی قد در

کودکان و نوجوانان، کمبود روی است که بیشتر ناشی از جذب ناکافی این عنصر است. بیماران با التهاب روده ای مزمن، میزان روی خون کمی دارند. طول مدت بیماری های اسهالی در کودکانی که از مکمل روی استفاده می کردند ۹ تا ۲۳ درصد کمتر است و میزان بروز آن در این دسته از کودکان ۸ تا ۴۵ درصد کاهش می یابد. مصرف روزانه مکمل روی نشان می دهد که عنصر روی، شیوع بیماری، دوره و شدت آن و اسهال های مزمن را ۲۵ تا ۳۰ درصد کاهش می دهد و قادر است از بروز عفونت های تنفسی به میزان ۴۵ درصد بکاهد.

کمبود روی، در میان کودکان موجب ایجاد پیامدهای جدی برای سلامتی آنان مانند به تأخیر افتادن رشد، افزایش بیماری های عفونی و اختلال در عملکرد شناختی (یادگیری) می گردد. در افرادی که از کمبود عنصر روی رنج می برند، علایم آزمایشگاهی، کاهش ایمنی، آسیب های وارده به بویایی و چشایی، شروع شب کوری، آسیب مغزی (حافظه) می شود.

کمبود شدید عنصر روی از طریق کاهش شدید عملکرد سیستم ایمنی، عفونت های مکرر، بثورات پوستی کورک دار، اسهال، ریزش مو و آسیب های روانی مشخص می شود. تقریباً میزان جذب عنصر روی در طی شیردهی به دو برابر افزایش می یابد که در پاسخ به تقاضا، برای تولید شیر انجام می گیرد.

آغوز که از لحاظ روی و پروتئین غنی است، کم کم با شیر جایگزین می شود. با ادامه شیردهی افزایش تدریجی در تولید شیر و کاهش در غلظت روی

صورت می‌گیرد. غلات و نیز غذاهای حیوانی مانند گوشت و تخم مرغ، غلات، حبوبات، آجیل ها، لبنیات (ماست، دوغ، شیر، پنیر)، غذاهای دریایی (ماهی، میگو) سرشار از روی هستند. میوه و سبزی ها از این نظر فقیر هستند.

توصیه های مهم:

- از مصرف غلات (گندم، جو، برنج) در برنامه غذایی فرزندان تان غافل نشوید.
- قبل از اینکه از مکمل های روی برای فرزند تان استفاده کنید با پزشک متخصص و کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- هنگامی بهترین فایده را از مکمل های روی می‌برید که آن را با آب و یا آب میوه (نه با شیر) در بین غذاها مصرف کنید و همزمان با مکمل های آهن و کلسیم، آنها را مصرف نکنید. اگر برای معده شما و اعضاء خانواده تان مشکل ایجاد کرده باشد، می‌توانید آن را همراه با غذا مصرف نمایید.
- هنگام استفاده از مکمل های روی و آهن مراقب باشید. چنانچه می‌خواهید از مکمل های روی و آهن برای کودک تان استفاده کنید، آنها را در ساعت های گوناگون روز مصرف نمایید، زیرا چنانچه این دو عنصر معدنی با هم مصرف شوند، در کار یکدیگر اختلال ایجاد می‌کنند.
- مصرف لبنیات (شیر، ماست، دوغ، پنیر) را در برنامه غذایی روزانه فرزندان تان در نظر بگیرید.
- حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، ماش) در برنامه غذایی بچه ها، مصرف نمایید.

- مصرف ماهی را در سبد غذایی خانواده افزایش دهید.
- فرزندان تان را روزانه به مصرف به اندازه خشکبار (بادام، پسته، فندق، تخمه، گردو) تشویق نمایید.
- فرزندان دیابتی تان را از غذاهای حاوی روی محروم نسازید.
- چنانچه فرزند تان دچار ناراحتی های کبدی و روده ای می باشد، بایستی قبل از مصرف مکمل های حاوی روی، با پزشک او مشورت نمایید.

منابع مورد استفاده:

-Michael Van Straten Barbara Griggs: **Supper**

Foods for Children, Dorling Kindersley, 2002

-The importance of Zinc for Kids, Mommy's Hangout, 2014,(www.mommyshangout.com)

-Zinc Helps Children Think, Nutra, (www.nutraingredients.com)

-تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات

آسیم

-راه های بهبود تغذیه در کودکان دبستانی، تالیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۵، انتشارات به آفرین

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

v.erfani.ir