

أهمية النحاس لصحة الإنسان

Health Benefits of Copper

مقالة علمية مترجمة

إعداد

د. / محمد عبد الرحمن الوكيل

أستاذ أمراض النبات

عضو اللجنة التنفيذية لشبكة المعلومات العلمية الأسيوية

عضو الجمعية الدولية للمترجمين واللغويين العرب

World Association of Arab Translators & Linguists

رئيس تحرير دورية أمراض النبات الدولية

Editor in Chief - Plant Pathology Journal

رئيس تحرير دورية العلوم البيئية والتكنولوجية

Editor in Chief - Journal of Environmental Science and Technology

Web: <http://osp.mans.edu.eg/wakil>

E-mail: mawakil@mans.edu.eg

أغسطس 2009

يلعب النحاس دوراً هاماً في النمو الصحيح لجسم الإنسان وزيادة إمتصاص الحديد والدخول في التفاعلات الإنزيمية بجسم الإنسان وفي الأنسجة الموصلة ونمو الشعر والمحافظة عليه ورفع كفاءة الرؤية وتأخير الشيخوخة وإمداد الجسم بالطاقة والمساعدة على إنتظام ضربات القلب وتحسن أداء الغدة الدرقية وعلاج إتهاب المفاصل وإتهاب الجروح وتكوين كرات الدم الحمراء والتحكم في الكوليسترول الضار.

ويعتبر النحاس العنصر الثالث في الأهمية لجسم الإنسان ويحمله بروتين البلازما لتوصيله لأعضاء جسم الإنسان ولذلك يجب أن يحصل عليه الجسم من مصادر خارجية.

أعراض نقص النحاس في جسم الإنسان:

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. الإنيميا | 2. إنخفاض في درجة حرارة الجسم (برودة) |
| 3. هشاشة العظام وتكسرها | 4. إتساع الأوردة الدموية |
| 5. إنخفاض العد في كرات الدم البيضاء | 6. عدم إنتظام ضربات القلب |
| 7. إرتفاع في مستوى الكليسترول في الدم | 8. ضعف المقاومة للإصابات الميكروبية |
| 9. حدوث عيوب خلقية في المواليد | 10. ضعف في بناء صبغات الجلد |
| 11. حدوث مشاكل في أداء الغدة الدرقية | 12. شحوب في لون الجلد |
| 13. حدوث آلام متفرقة بالجسم | 14. ظهور أديما |
| 15. تقدم في النمو في الأطفال | 16. حدوث إسهال |
| 17. سقوط في الشعر | 18. رشح دموى تحت الجلد |
| 19. فقدان الشهية | 20. إتهاب في الجلد |

مصادر النحاس الهامة:

يوجد النحاس في العديد من أنواع الغذاء وأهمها الكبد - اللحوم - الأسماك - البقول - الحبوب - الردة - اللوز - الزبدية (الأفوكادو) - الشعير الثوم النقل (البندق - اللوز - الجوز) - الشوفان - البنجر - المولاس.

يصل النحاس لجسم الإنسان أيضاً عن طريق مياه الشرب وعن طريق أوعية الطهي النحاسية - أما الحيوانات البحرية المحارية فهي غنية بالنحاس ويلاحظ أن الأغذية المحفوظة في أوعية معدنية خاصة إذا كانت حامضية فإنها تفقد النحاس مع طول فترة التخزين.



أهمية النحاس:

للنحاس العديد من الوظائف للحفاظ على الجسم سليم وبعض هذه الوظائف هي:

- 1- أنه مضاد للإلتهاب خاصة إلتهاب المفاصل.
- 2- يحسن النمو في الأطفال حيث يقوم بتنظيم عمليات الهضم.
- 3- له أهمية بالغة في تلون الشعر والعين حيث يدخل في تركيب الميلانين (الصبغة السوداء).
- 4- وله دور في تخليق الهيموجلوبين والميلين Myelin والميلانين والكلوجين ويساعد على حماية أغلفة الميلين المحيطة بالأعصاب كما أنه يدخل في إنتاج مكونات الأنسجة الموصلة (Elastin).
- 5- كما أنه منشط للمخ ومعروف عنه أن له دور في تنشيط المخ لذلك يطلق عليه إسم غذاء المخ (Brain Food) لذلك يجب أن تكون نسبته مضبوطة في أغذية الإنسان وقد وجد أن زيادة النحاس عن حد معين غير مطلوب للمخ وحيث أن دوره هاماً في المخ فإن إستمرار إمداد الجسم به يجب أن يخضع لضبط هذه النسبة للتحكم في نسبة وجوده بالمخ.
- 6- يساهم هذا العنصر في إمتصاص الحديد من القناة الهضمية ثم تحرره من أماكن التخزين الرئيسية في الكبد – كما أنه يقوم بالمساعدة في إستخدام السكر داخل الجسم.
- 7- ويلعب النحاس دوراً هاماً في مساعدة حوالى خمسون إنزيماً تدخل في التفاعلات البيولوجية داخل جسم الإنسان على القيام بوظائفها بكفاءة عالية.
- 8- يعمل على زيادة طاقة جسم الإنسان لدوره الأساسى في تخليق ATP وتخزين الطاقة.
- 9- يعمل النحاس أيضاً كمضاد بكتيرى قوى ضد العديد من البكتيريا منها *E. coli*.
- 10- له دور هام في وظائف الغدة الدرقية وقيامها بدورها بكفاءة.
- 11- يساعد على تكوين وإنتاج كرات الدم الحمراء والعظام.
- 12- يرفع من مناعة الجسم وإلتئام الجروح وكذلك في الشفاء من الإنيميا.
- 13- يقوم النحاس بدور فعال في خفض الكوليسترول الضار بالجسم ورفع نسبة الكوليسترول المفيد.

المصدر:

<http://www.organicfacts.net/health-benefits/minerals/health-benefits-of-minerals.html>