

أهمية الزنك لصحة الإنسان Health Benefits of Zinc

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

يساهم الزنك بدرجة عالية في تحسن الصحة العامة للإنسان حيث يرفع من أداء الجهاز المناعي له وتحسين كفاءة الجهاز الهضمي والتحكم في حدوث السكرى كما أن وجوده يخفف من حالات الإجهاد العصبي.

يساعد الزنك على التمثيل الجيد للطاقة داخل الجسم - يفيد في علاج حب الشباب والتهام الجروح وضد الإكزيما والحكة ويقوى الشعر ويصلح العمى (العشى) الليلي وبرودة الجسم والأطراف ويحسن من مشاكل فقدان الشهية وفقد الوزن وهو من العناصر الهامة للإناث وله دوراً هاماً في التمثيل الحيوى للبروتين وتنظيم تكوين الخلايا.

يتواجد الزنك فى العضلات القوية وبتراكيزات عالية فى خلايا الدم الحمراء والبيضاء وفى شبكية العين وفى الجلد والكبد والكلى والعظام والبنكرياس والسائل المنوى وغدة البروستاتا.

يوجد بالجسم حوالى 300 إنزيم أو أكثر فى حاجة دائمة لوجود الزنك حتى يعملوا بكفاءة.

ويعتقد العلماء أن هناك 3000 نوعاً من البروتين من ضمن 100000 داخلية فى جسم الإنسان تحتوى على الزنك ويتواجد بجسم الإنسان حوالى من 2-3 جم من الزنك كما يوجد بالجسم بعض العضيات تقوم بإفراز هذا العنصر منها الغدة اللعابية وغدة البروستاتا والبنكرياس والخلايا المناعية.

أعراض نقص الزنك في جسم الإنسان:

- 1- اضطراب وتقدم في النمو في الأطفال
- 2- انخفاض في ضغط الدم
- 3- ضعف نمو العظام
- 4- فقدان الشهية
- 5- فقد الإحساس بالروائح وتميزها
- 6- حدوث خشونة في الجلد
- 7- ظهور أعراض الإكتئاب
- 8- فقدان في الوزن
- 9- شحوب في لون البشرة
- 10- تكرار حدوث الإسهال
- 11- سقوط الشعر
- 12- الشعور بالإجهاد
- 13- ظهور بقع بيضاء أسفل الأظافر

أهم مصادر الزنك الطبيعية:

اللحوم - البسلة - الشعير - الفول السوداني - الحبوب الكاملة للقمح - بذور القرع العسلى - جذور الزنجبيل - البكان - اللوز - اللفت.



التطبيقات العملية للاستفادة من الزنك:

- 1 - العناية بالجلد والتخلص من الحبوب حيث تصنع مستحضرات طبية تحتوى على الزنك لهذا الغرض.
- 2 - علاج الإكزيما عن طريق تصنيع الكريمات المخصصة لهذا الغرض.
- 3 - تصنيع الكريمات للمساعدة على التئام الجروح والجروح الملوثة حيث يعمل على تكوين الكولاجين اللازم لهذا الغرض.
- 4 - تصنيع كريمات تحتويه لعلاج حب الشباب.
- 5 - يدخل في الأدوية الخاصة بعلاج التضخم الحميد للبروستاتا وحمايتها من تحولها إلى غدة سرطانية ويحتاج المريض إلى حوالى 15 ملليجرام من الزنك يومياً على أن يكون ذلك تحت

إشراف طبي.

- 6 -تعمل الأدوية المحتوية على الزنك على تنظيم درجة حرارة جسم الإنسان وحمايته من نوبات البرد وشدتها حيث يعمل على خفض كمية السيتوكاينيز Cytokines والذي يزيد تركيزه في حالات نوبات البرد.
- 7 -يدخل في تركيب الأدوية الهامة للنساء في مرحلة الحمل لأنه يصلح ويحسن من أداء المادة النووية في الخلايا (DNA) وبالتالي يساعد على سرعة نمو الخلايا وبناء المحتويات الرئيسية لها خلال فترة الحمل.
- 8 -يساعد الزنك على زيادة القدرة على الإنجاب في الذكور حيث يساهم في تكوين الحيوانات المنوية ونضجها في الأعضاء الجنسية المتخصصة بينما في السيدات فهو هام في مراحل تطور الجنين بالرحم.
- 9 -وللزنك دوراً فعالاً في العمليات الحيوية مثل الإنجاب - التحكم في مستوى السكر في الدم - والإقلال من الضغط العصبي وزيادة المناعة والقدرة على تمييز الروائح والتذوق والنمو العضلي وفتح الشهية والهضم وسرعة إلتئام الجروح الملوثة ورفع مناعة الجسم.
- 10 -كما أنه يساعد على علاج الإصابات الفطرية في الجلد وإلتئام الجروح الملوثة.
- 11 -والزنك مضاد أكسدة قوى.
- 12 -ويساعد على تنظيم العمليات الحيوية في تخليق البروتين والكربوهيدرات وتحسين وظائفهم.
- 13 -كما أنه ينظم عمل الإنزيمات وبالتالي ينظم نمو الخلايا وتخليق البروتينات والهرمونات و DNA..... إلخ.
- 14 -ويعمل الزنك على حماية البروستاتا من تحويلها إلى غدة سرطانية.
- 15 -وهو علاج جيد للإجهاد المزمن ويمكن تنفيذ ذلك بأخذ كمية من زيت السمك الغنى بالزنك بصفة مستمرة.
- 16 -يساعد الزنك على تقوية العظام الضعيفة والهشة حيث يدخل في تكوين الهيدروكسي أبتيت Hydroxy apatite الذي يرفع من صلابة العظام لذلك يجب أن تحتوى الوجبات الغذائية على نسبة منه بصفة دائمة.
- 17 -ويساعد الزنك على منع حدوث أعراض العشى الليلي وقد وجد أن 150-450 ملليجرام منه تحسن الرؤية.
- ويوصى بأكل اللحوم خاصة الضأن والحيوانات البحرية وأهمها الكابوريا - وحبوب القمح الكاملة كما سبق ذكره للاستفادة من إرتفاع نسبة الزنك بها.

المصدر:

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