مزایای مکمل زینک در سلامتی و بدنسازی

8 مهر 1403

فهرست مطالب

وقتی صحبت از تامین نیازهای تغذیه‌ای می‌شود، حتماً به میزان کافیِ زینک در برنامه غذایی خود توجه داشته باشید. اگرچه مصرف بیش از حد زینک سود زیادی برای شما نخواهد داشت، اما کمبود آن می‌تواند به مشکلاتی منجر شود؛ به خصوص که هر بار بدن شما عرق می‌کند، مقدار کمی زینک از دست می‌رود. این موضوع به ویژه برای ورزشکارانی که به صورت مداوم فعالیت فیزیکی دارند، بسیار اهمیت پیدا می‌کند ، لذا استفاده از مکمل زینک در این شرایط اهمیت خود را نشان می دهد.

زینک چیست ؟

زینک یک ماده معدنی ضروری است، به این معنا که بدن شما قادر به تولید آن نیست و باید از طریق رژیم غذایی و مکمل زینک دریافت شود. می‌توانید مقدار زیادی زینک را در غذاهایی مانند صدف، محصولات گوشتی مختلف، تخم‌مرغ و ماهی پیدا کنید. زینک در بسیاری از عملکردهای بدن نقش مثبتی دارد، اما در عین حال ممکن است بر توانایی بدن برای استفاده از سایر مواد مغذی نیز تاثیر منفی بگذارد.

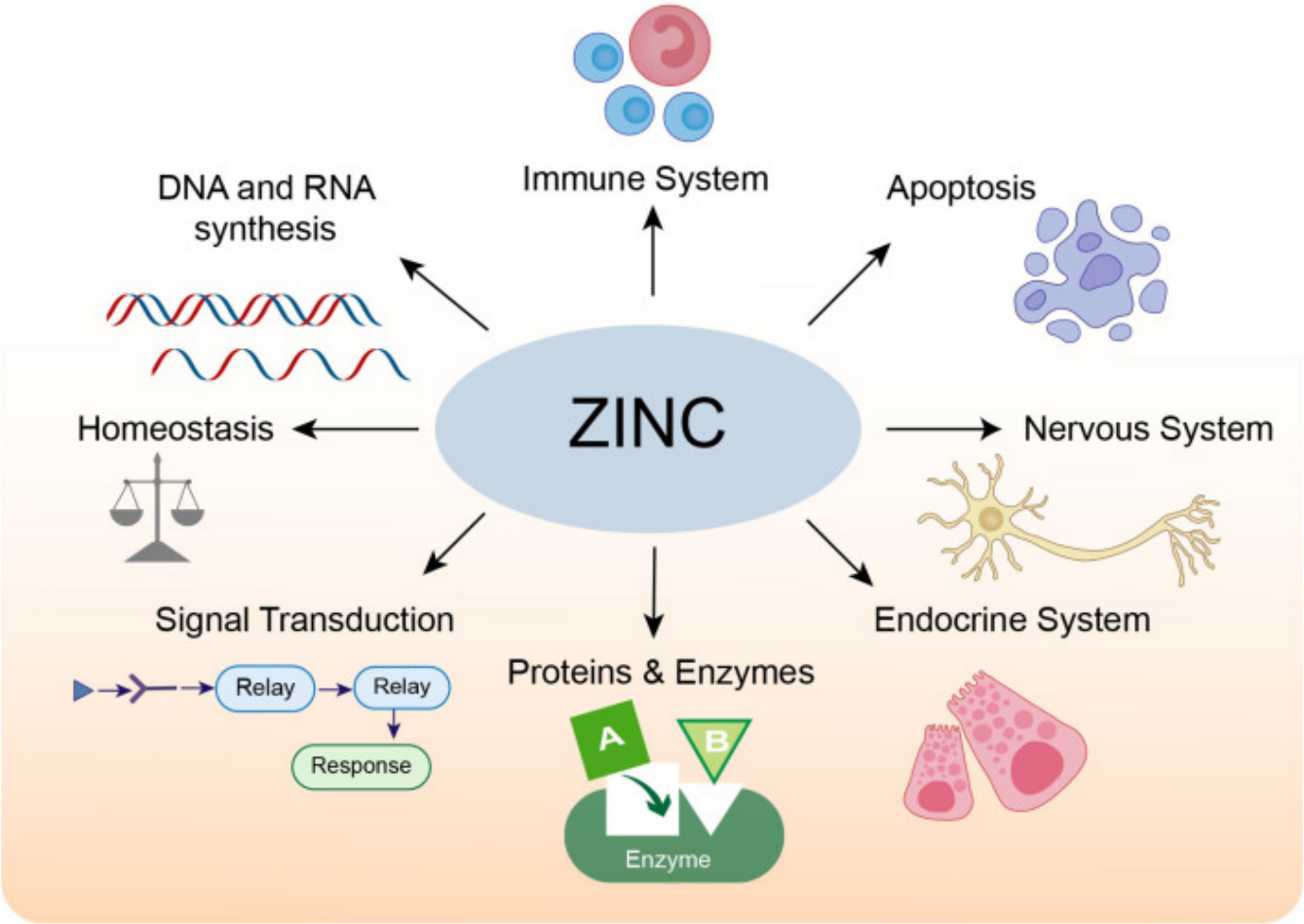
زینک چه تاثیری بر بدن ما دارد ؟

وظیفه اصلی زینک کمک به آنزیم‌های بدن است که در همه چیز، از حفظ عملکرد صحیح سیستم ایمنی گرفته تا محافظت از سلول‌ها در برابر رادیکال‌های آزاد، دخالت دارند. رادیکال‌های آزاد گروه‌هایی از اتم‌ها هستند که می‌توانند به سلول‌ها و بافت‌های زنده آسیب بزنند. زینک همچنین به آنزیم‌هایی مانند کربنیک انهیدراز و کربوکسی پپتیداز کمک می‌کند که وظیفه حذف دی‌اکسیدکربن تولید شده در فرایندهای متابولیک طبیعی بدن را بر عهده دارند. علاوه بر این، زینک در حفظ سطح سالم

تستوسترون، به‌ویژه در مردان، نقش مهمی ایفا می‌کند.

زینک به‌طور قابل‌توجهی در شکل‌گیری سلول‌های عصبی جدید و سیناپس‌ها و برخی جنبه‌های متابولیسم بدن دخیل است. این ماده معدنی به تنظیم پروتئینی به نام BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) کمک می‌کند که برای عملکرد طبیعی سیستم عصبی ضروری است. کمبود زینک ممکن است اثرات BDNF را کاهش دهد، که این موضوع می‌تواند به مشکلات شناختی مانند کاهش ظرفیت حافظه منجر شود و حتی ممکن است در بروز افسردگی نقش داشته باشد.

با توجه به وظایف مختلفی که زینک بر عهده دارد، واضح است که کمبود این ماده می‌تواند به بدن آسیب‌های جدی وارد کند. ورزشکاران، کارگران فیزیکی و افرادی که فعالیت بدنی شدیدی دارند، بیشتر در معرض کمبود زینک هستند. همچنین، گیاه‌خواران و وگان‌ها باید اطمینان حاصل کنند که بدنشان به میزان کافی زینک دریافت می‌کند و یا از مکمل زینک استفاده کنند .



مزایا مکمل زینک

کمبود زینک را جبران می کند

اگرچه کمبود زینک نادر است، اما این ماده معدنی به‌عنوان یک ماده مغذی ضروری شناخته می‌شود، به این معنا که بدن انسان قادر به تولید آن به‌طور خودکار نیست. افرادی که رژیم‌های محدود دارند، دچار مشکلات جذب مواد مغذی هستند یا به برخی شرایط سلامتی مبتلا هستند، بیشتر در معرض خطر کمبود زینک قرار می‌گیرند. از جمله علائم کمبود زینک می‌توان به کاهش

ایمنی بدن، ریزش مو، کاهش اشتها، اسهال و کندی در بهبود زخم‌ها اشاره کرد.

تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف مکمل زینک به‌طور موثری سطح زینک خون را افزایش می‌دهد. بر اساس یک بررسی، بیشتر موارد کمبود زینک به‌راحتی با مصرف مکمل‌ها و تغییرات رژیم غذایی قابل حل هستند و علائم ناشی از کمبود به سرعت بهبود می‌یابند. به عنوان مثال، اسهال ممکن است طی ۲۴ ساعت بهبود یابد، در حالی که ضایعات پوستی معمولاً ظرف ۱ تا ۲ هفته پس از شروع مصرف مکمل‌ها بهبود پیدا می‌کنند.

بهبود عملکرد سیستم ایمنی

بسیاری از داروهای بدون نسخه (OTC) و درمان‌های طبیعی حاوی زینک هستند، زیرا این ماده به بهبود عملکرد سیستم ایمنی و مقابله با التهاب کمک می‌کند. به همین دلیل، اگر از زینک در آغاز بروز علائم استفاده شود، ممکن است در درمان برخی از انواع عفونت مؤثر باشد.

یک بررسی که شامل ۷ مطالعه بود، نشان داد که قرص‌های مکیدنی حاوی ۸۰ تا ۹۲ میلی‌گرم زینک می‌توانند مدت زمان سرماخوردگی را تا ۳۳ درصد کاهش دهند. همچنین، زینک به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و می‌تواند التهاب را کاهش داده و از ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت محافظت کند. بر اساس یک بررسی از ۲۸ مطالعه، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف زینک ممکن است علائم عفونت‌های مجاری تنفسی را پیشگیری کرده و طول دوره آن‌ها را کوتاه‌تر کند.

سلامت قلب را بهبود می بخشد

بیماری های قلبی یکی از مهمترین مواردیست که تقریباً ۳۳ درصد از مرگ ومیرهای جهانی را به خود اختصاص می‌دهد. برخی تحقیقات نشان می‌دهند که مصرفمکمل زینک ممکن است چندین عامل خطرساز بیماری‌های قلبی را بهبود بخشد و حتی به کاهش سطح تری‌گلیسیرید و کلسترول کمک کند.

یک بررسی از ۲۴ مطالعه نشان داده که مصرف مکمل‌های زینک می‌تواند سطح کلسترول کل و LDL (کلسترول بد) و همچنین تری‌گلیسیرید خون را کاهش دهد و از این رو، ممکن است در پیشگیری از بیماری‌های قلبی مؤثر باشد. علاوه بر این، تحلیلی از ۹ مطالعه نشان داده که مکمل‌های زینک می‌توانند فشار خون سیستولیک را که عدد بالای اندازه‌گیری فشار خون است، کاهش دهند. با این حال، تحقیقات در زمینه اثرات مکمل‌ها بر فشار خون محدود است. همچنین برخی مطالعات حاکی از آن هستند که سطح پایین زینک در خون ممکن است با افزایش خطر بیماری عروق کرونر قلب مرتبط باشد، اگرچه نتایج قطعی نیستند و نیاز به تحقیقات بیشتری در این زمینه وجود دارد.

نقش زینک در سلامت مغز و پیشگیری از بیماری‌های عصبی

زینک یکی از فراوان‌ترین یون‌های فلزی در سیستم عصبی مرکزی (CNS) است که نقشی حیاتی در عملکردهای فیزیولوژیکی و پاتولوژیکی مغز ایفا می‌کند. این ماده معدنی با اثرات آنتی‌اکسیدانی، نورون‌زایی و تقویت سیستم ایمنی همراه است. از رشد و توسعه مغز در دوران نوزادی تا حفظ و کنترل عملکرد مغز در بزرگسالی، زینک به‌عنوان یک جزء حیاتی در حفظ هموستازی سیستم عصبی مرکزی نقش دارد. در سطح مولکولی، زینک با فاکتورهای رونویسی ژن‌ها را تنظیم می‌کند و ده‌ها آنزیم دخیل در متابولیسم عصبی را فعال می‌سازد. در دوران رشد و همچنین در بزرگسالی، روی به‌عنوان تنظیم‌کننده فعالیت سیناپسی و انعطاف‌پذیری عصبی در سطح سلولی عمل می‌کند.

چندین بیماری عصبی وجود دارند که می‌توانند تحت تأثیر تغییرات سطح زینک قرار گیرند، از جمله سکته مغزی، بیماری‌های تخریب عصبی، آسیب‌های مغزی تروماتیک و افسردگی. به همین ترتیب، کمبود زینک ممکن است به کاهش توانایی شناختی و یادگیری و افزایش استرس اکسیداتیو منجر شود، در حالی که تجمع بیش از حد آن می‌تواند به نوروتوکسیسیته و مرگ سلول‌های عصبی منجر گردد.

آیا می توان تمام زینک مورد نیاز را از غذاها دریافت کنیم ؟

مقدار توصیه شده روزانه (RDA) برای مصرف زینک فقط 11 میلی‌گرم در روز است. بخش زیادی از زینک از طریق عرق از دست می‌رود و باید با مصرف غذاهای خاص یا مکمل‌ها جایگزین شود.

اگر علاقه‌مند به غذاهای دریایی هستید، **صدف** یکی از غنی‌ترین منابع زینک است. در هر 100 گرم صدف، حدود 78 میلی‌گرم زینک وجود دارد که بیش از 500 درصد از نیاز روزانه را تأمین می‌کند. اگر صدف مورد علاقه‌تان نیست، **گوشت گاو یا بره** تغذیه‌شده با علف نیز به مقدار کافی زینک فراهم می‌کند.

در حالی که منابع گیاهی به طور کلی زینک کمتری دارند، گزینه‌های گیاهی نیز وجود دارند. اگر وگان یا گیاه‌خوار هستید یا صرفاً تنوع بیشتری در رژیم غذایی خود می‌خواهید، می‌توانید **اسفناج، آجیل، قارچ و انواع مختلفی از لوبیا** را مصرف کنید. این مواد غذایی در مقایسه با سایر منابع زینک کمتری دارند، اما همچنان می‌توانند نیاز روزانه شما را تأمین کنند .

انواع مکمل زینک

هنگام انتخاب مکمل زینک، احتمالاً متوجه می‌شوید که انواع مختلفی از آن در دسترس است. هر یک از این فرم‌های زینک تأثیرات متفاوتی بر سلامت شما دارند. در اینجا چند نوع رایج از زینک را که ممکن است در بازار پیدا کنید، معرفی می‌کنیم:

- **زینک گلوکونات:** این فرم از زینک یکی از رایج‌ترین انواع بدون نسخه است که معمولاً در داروهای سرماخوردگی مانند قرص‌های مکیدنی و اسپری‌های بینی استفاده می‌شود.
- **زینک استات:** مشابه زینک گلوکونات، زینک استات نیز اغلب به قرص‌های مکیدنی سرماخوردگی اضافه می‌شود تا

علائم را کاهش داده و روند بهبودی را تسریع کند.

- **زینک سولفات**: علاوه بر کمک به پیشگیری از کمبود زینک، زینک سولفات نشان داده است که شدت آکنه را نیز کاهش می‌دهد.
- **زینک پیکولینات**: طبق یک مطالعه قدیمی، بدن شما ممکن است زینک پیکولینات را بهتر از سایر فرم‌های زینک مانند زینک گلوکونات و زینک سیترات جذب کند.
- **زینک اوروتات**: این فرم با یک ترکیب به نام اسید اوروتیک ترکیب شده و یکی از رایج‌ترین انواع مکمل‌های زینک در بازار است.
- **زینک سیترات**: یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ نشان داد که این فرم از زینک همانند زینک گلوکونات به خوبی جذب می‌شود اما طعم تلخ کمتری دارد و خوشایندتر است.

از آنجا که زینک گلوکونات یکی از فرم‌های فراوان و مقرون‌به‌صرفه است، می‌تواند گزینه خوبی برای افزایش دریافت زینک باشد بدون اینکه هزینه زیادی برای شما داشته باشد ، در عین حال، اگر مایل به سرمایه‌گذاری بیشتر هستید، زینک پیکولینات ممکن است به دلیل جذب بهتر، گزینه بهتری باشد.

مکمل‌های زینک در اشکال کپسول، قرص و قرص‌های مکیدنی موجود هستند و برای تأمین نیاز روزانه به زینک گزینه‌های متعددی در دسترس دارید، فارغ از اینکه کدام نوع را انتخاب کنید.

عوارض جانبی مکمل های خوراکی زینک

مکمل‌های زینک معمولاً به خوبی تحمل می‌شوند، اما در برخی افراد ممکن است عوارضی مانند تهوع، استفراغ، اسهال و درد معده ایجاد کنند. مصرف بیش از ۴۰ میلی‌گرم زینک در روز می‌تواند علائمی مشابه آنفولانزا، از جمله تب، سرفه و خستگی ایجاد کند. همچنین زینک ممکن است جذب مس را کاهش داده و در طولانی‌مدت منجر به کمبود این ماده شود. برای جلوگیری از عوارض جانبی، بهتر است دوز مصرفی خود را طبق توصیه‌ها رعایت کرده و در صورت مشاهده علائم منفی، دوز را کاهش داده و با پزشک مشورت کنید. همچنین در نظر داشته باشید

جمع بندی

زینک یک ماده معدنی ضروری است که نقش مهمی در جنبه‌های مختلف سلامتی شما ایفا می‌کند. مصرف مکمل‌های حاوی ۱۵ تا ۳۰ میلی‌گرم زینک به‌طور روزانه می‌تواند به بهبود سیستم ایمنی، کنترل سطح قند خون و سلامت چشم، قلب و پوست کمک کند. با این حال، مهم است که از حد مجاز ۴۰ میلی‌گرم زینک در روز تجاوز نکنید، زیرا مصرف بیش از این مقدار می‌تواند مشکلات گوارشی، علائم مشابه آنفولانزا، کاهش جذب مس و کاهش اثرگذاری برخی آنتی‌بیوتیک‌ها را به همراه داشته باشد.

همچنین در نظر داشته باشید علاوه بر استفاده از مکمل‌های زینک، می‌توانید با افزودن غذاهای غنی از زینک به رژیم غذایی خود، به طور طبیعی مصرف این ماده را افزایش دهید. این غذاها شامل آجیل، دانه‌ها، حبوبات، گوشت، غذاهای دریایی و محصولات لبنی هستند.

شما می توانید از طریق وب سایت جزیره مکمل به طیف گسترده ای از مکمل های بدنسازی و تغذیه ای دسترسی داشته باشید ، ازجمله این مکمل ها می توان به مکمل زینک اشاره کرد .

جزیره مکمل همراه شما در مسیر سلامتی و تناسب اندام .

منابع :

Bodybuilding

Healthline

National Library of Medicine

ا محصولات پیشنهادی

موجودی:13 عدد در انبار

لیکو زینک | Liqo Zinc عدد
1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۳/۰۷/۰۸ افزودن به سبد خرید

بستن

لیکو زینک | Liqo Zinc

۱۳۰,۰۰۰ تومان

موجودی:10 عدد در انبار

شربت زینک و ویتامین ب کمپلکس و سی و د3 و کا2 | Zinc And Vitamin C And B Complex And D3 And K2 Liquid Supplement عدد

1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۳/۰۷/۰۸ افزودن به سبد خرید

بستن

شربت زینک و ویتامین ب کمپلکس و سی و د3 و کا2 | Zinc And Vitamin C And B Complex And D3 And K2 Liquid Supplement

۱۲۴,۳۰۰ تومان

ا سوالات متداول

مکمل زینک برای چه چیزی مفید است؟

مکمل زینک در تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود سلامت پوست، مو و ناخن، تسریع بهبود زخم‌ها و کمک به سلامت مغز و حافظه مؤثر است. همچنین زینک به حفظ سطح مناسب تستوسترون در بدن و بهبود عملکرد ورزشی کمک می‌کند.

چقدر زینک در روز باید مصرف کنیم؟

مقدار توصیه‌شده روزانه برای زینک در مردان بالغ 11 میلی‌گرم و در زنان بالغ 8 میلی‌گرم است. اما در صورت مصرف مکمل‌ها، بهتر است از تجاوز به حد بالای مجاز روزانه 40 میلی‌گرم پرهیز کنید.

بهترین زمان برای مصرف مکمل زینک چه زمانی است؟

بهترین زمان مصرف زینک معمولاً بعد از غذا است تا احتمال بروز عوارض گوارشی کاهش یابد. مصرف زینک با معده خالی ممکن است باعث تهوع یا ناراحتی معده شود.

آیا مکمل زینک می‌تواند به درمان سرماخوردگی کمک کند؟

برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف زینک در آغاز بروز علائم سرماخوردگی می‌تواند مدت زمان و شدت علائم را کاهش دهد. با این حال، مصرف بیش از حد زینک توصیه نمی‌شود.

آیا زینک به بهبود سلامت پوست و مو کمک می‌کند؟

بله، زینک می‌تواند به بهبود سلامت پوست، کاهش آکنه و جلوگیری از ریزش مو کمک کند. کمبود زینک ممکن است به مشکلاتی مانند خشکی پوست و شکنندگی موها منجر شود.

چه غذاهایی منبع خوبی از زینک هستند؟

غذاهایی مانند صدف، گوشت گاو، گوشت بره، حبوبات، آجیل‌ها، دانه‌ها و محصولات لبنی منابع خوبی از زینک هستند.

آیا زینک با سایر داروها تداخل دارد؟

بله، مصرف زینک ممکن است با جذب برخی آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای خاص تداخل ایجاد کند. بهتر است مکمل‌های زینک را با فاصله از این داروها مصرف کنید.