

«الزنك».. من أجل حياة أفضل

يؤكد العلماء والأطباء أن صحة «جدك» كانت أفضل من صحتك مئات المرات والسبب «الزنك» ! ومع ضغوط الحياة العصرية التي نعيشها ونقص الزنك زادت أمراض التقدم الحضاري بشكل وبائي .. والزنك له فوائد عديدة , فهو يعمل على زيادة النمو لدى الأطفال , ويقوي جهاز المناعة , ويزيد الخصوبة والإنجاب , ويحمي من الأمراض الجلدية , ويجنب الإنسان العصبية والتوتر .. و«نقص الزنك» قد يسبب العقم والاكنتئاب وأمراض العصر الحديث .

لا حديث في إنجلترا وأمريكا وفرنسا ومعظم دول العالم الآن إلا عن «الزنك».. هذا العنصر الغذائي المهم جداً لصحة الإنسان في كل مراحل العمر من الطفولة وحتى الكهولة, وأصبحت هناك ثورة طبية هائلة وتؤكد أن الزنك مهم جداً لحياة الإنسان وسعادته الزوجية , وخاصة بعد أن اكتشف العلماء أن «نقص الزنك» هو العامل المشترك بين كل الأمراض الشائعة الناجمة

عن التقدم الحضاري والحياة اللاهثة التي نعيشها ،
مثل : الأمراض الجلدية والتناسلية ، الإدمان ، سوء
رائحة الجسم ، نزلات البرد ، الاكتئاب ، الحساسية ،
ضغط الدم المرتفع ، انخفاض القدرة على الاستيعاب
والتركيز ، البول السكري ، تأخر التئام الجروح ،
العقم ، وبعض المتاعب الجنسية ، وضعف جهاز
المناعة ، والمفاجأة غير المتوقعة أن الأطفال والكبار في
العالم العربي يعانون من نقص «الزنك» في الغذاء ،
ليس هذا فقط، بل إن التربة الزراعية في كثير من
البلاد العربية تعاني معاناة شديدة من نقص واضح
لعنصر الزنك بها ، وهذا يعني أن المحاصيل الزراعية
المنتجة من هذه الأراضي تفتقر لهذا العنصر المهم .

وقد وجد أن «الزنك» من العناصر الأساسية التي
يجب أن تضاف للطعام وخاصة الأطفال ، فقد أجرى
بعض العلماء أبحاثاً مهمة على مجموعات من الأطفال
أعطى لهم الزنك بنسب معقولة ، وكانت النتائج باهرة
حيث ساعدت على زيادة النمو بالنسبة للطول والوزن
والعضلات ، ومعروف أن نقص الزنك عند الأطفال
يسبب الهزال ، ونقص الوزن، وضعف البنية ، وضعف
القدرة على الاستيعاب ، ومن ثم يصبح الطفل متخلفاً
دراسياً ، أما عند الكبار فإن نقص الزنك يؤدي إلى

ضعف الإخصاب والتكاثر ، وضعف جهاز المناعة والذي ثبت علميا أنه لا يعمل بدون الزنك حيث يقوم بدور مهم للغاية وهو المحافظة على حيوية كرات الدم البيضاء التي تعتبر الدرع الواقية للجسم من الأمراض ، كما يعمل الزنك على المحافظة على التوازن الحيوي للكثير من الإنزيمات والأحماض للخلايا المختلفة مما يساعد جهاز المناعة على العمل بكفاءة عالية .. والعجيب أنه بدون الزنك لا يعمل جهاز المناعة ، بل قد يهاجم الجسم نفسه بدلا من حمايته .

وإذا هاجم الجسم نفسه فتلك كارثة ! لأن أوضح مثال لذلك عندما تهاجم خلايا البنكرياس بعضها بعضا فيحدث مرض «السكر» ، والزنك ضروري جدا لإفراز «الأنسولين» الذي ينظم نسبة السكر في الدم ، وإذا حدث نقص في الزنك وأثر في الجهاز الهضمي فسوف يؤدي إلى قرح في المعدة ، كما يظهر مرض السرطان نتيجة تأثر جهاز المناعة وسوء كفاءته بسبب نقص الزنك ، كما تحدث المعاناة الكبرى من أمراض الحساسية والإكزيما والربو والأرتيكاريا ، وكل ما هو متصل بالمناعة ، ويلعب الزنك دورا حيويا في إنتاج «الكولاجين» الذي يساعد على تماسك الأنسجة ، كما أنه عنصر أساسي في تكوين الحامض النووي الذي يتحكم في تكوين البروتين

داخل الخلايا , كما أنه عامل مهم في عملية انقسام الخلايا والنمو , والمهم جدا أن الزنك يقوم بدور فعال في المحافظة على توازن خلايا «البروستاتابلاند» والتي تساعد على خفض ضغط الدم , وتنظيم الكوليسترول , ومنع الالتهابات , ومنع تكون جلطات الدم .

★ ضعف الخصوبة .. والعقم

يقول العالم الإنجليزي «د. مايكل أودنت» إن «الزنك» يلعب دورا حيويا ومهما في زيادة الخصوبة ومنع العقم.. فهو يساعد على بناء بروتوبلازما الغدة النخامية والغدد الموجودة فوق الكلى والمبايض والخصيتين , كما أنه مهم وحيوي لإنتاج السائل المنوي والبويضات , فالعلاقة قوية جدا وأكددة بين الزنك والخصوبة , ولذلك فإن الجنسين - الرجال والنساء- في حاجة إلى كمية كافية من الزنك للإبقاء على الخصوبة وعدم التعرض لاحتمالات فقد الجنين , أو التشوهات التي تصيبه ؛ ولهذا ينصح النساء المقبلات على الحمل بتناول النسب المطلوبة من الزنك التي يحتاجها الجسم , لأن نقص الزنك قد يؤدي إلى طول مدة الوضع أو موت الطفل خلال عملية الولادة أو بعدها مباشرة , وأكدت الدراسات التي أجريت على الحوامل الفقيرات

أو اللاتي يتحولن إلى نباتيات في طعامهن دائما ، حيث يحدث لهن إجهاض ، أو أن يموت الطفل داخل الرحم بسبب نقص الزنك .

والمثير للدهشة أن معظم حالات الإجهاض تحدث مع الأجنة الذكور ، عند نقص الزنك وفيتامين ب ٦ ، وذلك لأن البويضة الذكر تحتاج إلى زنك أكثر ، لأنه يتجه إلى أعضاء الذكورة في الرجل ، وقد ثبت علميا أن نقص الزنك بالنسبة للرجل يضعف الخصوبة ، حيث يقلل من عدد الحيوانات المنوية ومن حيويتها فتكون ضعيفة الحركة ، وفي أحيان كثيرة قد توجد ولكنها ميتة ، وللمحافظة على خصوبة الرجل وقدرة المرأة على إنجاب طفل سليم لابد من تناول الزنك بالكميات التي يحتاجها الجسم تماما دون زيادة أو نقصان ، ومعروف أن "التدخين" وخاصة للمرأة الحامل يؤدي إلى نقص الزنك ، مما يؤثر سلبا في صحة الجنين ، كما أن نقص الزنك قد يسبب «التسمم» الذي يصيب بعض السيدات عند نهاية الحمل ، حين يظهر البروتين في البول ويرتفع ضغط الدم بدرجة مقلقة ، وتتورم أجزاء كثيرة من الجسم وقد تنتهي هذه الحالات إلى ما هو أسوأ بكثير .

★ نقص الزنك.. والاكتئاب !

المثير لاهتمام العلماء أنهم اكتشفوا ارتباط نقص الزنك بأمراض العصر الحديث ، وخاصة ارتفاع ضغط الدم ، والتوتر ، والعصبية ، والإدمان والاكتئاب ، والذي يعتبر أحد الامراض النفسية الوبائية سريعة العدوى شديدة الانتشار ، حيث يعاني المكتئب من عدم الرغبة في الحياة.

والعجيب أن العلاقة بين الكآبة ونقص الزنك علاقة قوية جداً ، فكلما ازداد الإنسان اكتئابا ازداد نقص الزنك ، وكلما نقص الزنك في الجسم اكتأب الإنسان .

ويؤكد العلماء أن الكآبة من العوامل الشديدة التأثير التي تقلل من امتصاص الزنك ، كما أن زيادة «النحاس» في الجسم تؤدي إلى صعوبة امتصاص الزنك ، ولهذا ينصح بالإقلال من استخدام الأدوات والأواني النحاسية في الطهو ، والكلام نفسه ينطبق على «الرصاص» والذي يوجد في البنزين والبطاريات ونستنشقه من الهواء ، ولهذا حظرت دول كثيرة استخدام الرصاص في البنزين؛ لأن التسمم بالرصاص وزيادة نسبته في جسم الإنسان يعوق امتصاص الزنك ، وحتى «الزئبق» الذي يلقي به من المصانع في البحيرات ومجري الأنهار كنفائات يؤثر في صحة الإنسان ويؤدي إلى صعوبة امتصاص الزنك .

يرى العلماء أن احتياج الجسم للزنك يختلف من شخص إلى آخر ، وذلك لعدة أسباب ، من بينها درجة امتصاص الشخص للأحماض الدهنية المهمة والتي ترجع أهميتها ، إلى أن جسم الإنسان لا يعمل على تكوينها بنفسه ، وكذلك اختلاف نوعية الدهون التي يتناولها الشخص ، فالزيوت التي تتعرض للغليان يضيع منها الزنك ،

ومن الضروري تعويض الجسم بقدر معين عن الزنك المفقود ، وكذلك فإن الأشخاص الذين يتناولون أطعمة تحتوي على عناصر توقف امتصاص الزنك مثل السكر ، والأطعمة عالية الكوليسترول ، فهؤلاء يحتاجون إلى زنك إضافي ، بينما لا يحتاج إليه الأشخاص الذين يتناولون العناصر المساعدة بقدر كافٍ مثل: فيتامين «ج» وفيتامين «ب ٦» .

وهكذا يدرك الأطباء العلاقة الوطيدة بين زيادة الاحتياج إلى الزنك لمقاومة أمراض الحضارة والعصر اللاهث الذي نعيشه ، وعلى إنسان هذا الزمن - وتحت إشراف طبي - أن يتناول كميات وفيرة من الفيتامينات والمعادن .

وينصح «د. مايكل أودنت» كل إنسان يفلت من زمام أعصابه بأن يفتش عن الزنك في جسمه وهل

نقص أم لا؟ فالزنك هو أحد المعادن الرئيسة الموجودة في جسم الإنسان وترتبط ارتباطاً شديداً بأعصاب الإنسان وحالته النفسية ، ولهذا فإن من يعاني من بعض أمراض الجهاز العصبي والأمراض النفسية ، وهي أمراض انتشرت بسبب الحضارة الحديثة ، فإن الأبحاث والدراسات الطبية التي أجريت مؤخراً كشفت عن أن أكثر من عامل ارتباط بين حدوث هذه الأمراض وبين نقص أو اختلال نسبة الزنك في الجسم ، ولذلك فإن آخر نصيحة في عيادات أطباء الأمراض النفسية والعصبية هي «فتش عن الزنك» ليس هذا فقط، بل إن الزنك أيضاً يساعد في علاج حالات الاكتئاب المرضي ، حيث يكون من ضمن عناصر العلاج زيادة الزنك ، وفيتامين "ج" ، ومجموعة فيتامين "ب" ، والأحماض الدهنية ، وذلك بعد أن اكتشف الأطباء تزايد إفراز مادة «الكورتيزول» في حالات الكآبة مما يؤدي إلى اللامبالاة كعرض اكتئابي ، وربما إلى إقدام المكتئب على الانتحار ، وفي الحالات المتقدمة للاكتئاب ، فإن جهاز المناعة يضعف تماماً ، وتزيد نسب «الكوليسترول» وتسوء حالة الجلد ، وربما تفسد كل الأنسجة والمفاصل ، وقد أوضحنا ما للزنك من أهمية كبيرة لجهاز المناعة ، وبالتالي للجسم كله .

★ هذه الاطعمة.. غنية بالزنك

★ ولكن ما هي أعراض نقص الزنك ؟

يؤكد العلماء والمتخصصون في الكيمياء أنه من السهل جدا التعرف على الأشخاص الذين يعانون نقص الزنك ، حيث يظهر بوضوح نقص الحيوية واللمعان في شعرهم ، وجلودهم ، وتأخر التئام الجروح ، كما تسوء حالة الشعر لدى هؤلاء الأشخاص وفي بعض الحالات يسقط ويضيع لونه ، وظهور علامات خاصة أعلى السيقان والبطن والصدر ، كما يؤدي نقص الزنك إلى فقد حاسة الشم والتذوق ، وانعدام الشهية ، والفتور والإحساس بالكسل ، وأهم علامة من علاماته هي ظهور بقع بيضاء على الأظافر ، وأيضا ضعف تكوين «بروتوبلازما الكربوهيدرات- السكر والنشا» والبروتين مما يؤدي إلى تأخر النمو ، وبطء الإدراك وضعف الاستيعاب ، وتشوه الأعضاء التناسلية ، والصلع ، وتشقق في اليدين ، والتهاب الجلد وعدم حيويته ويصبح الإنسان الذي يعاني نقص الزنك فريسة سهلة للتعرض للعدوى بالكثير من الأمراض .

★ وأين نجد الزنك ؟

يؤكد العلماء أنه متوافر في البقول مثل : الفاصوليا ،
القول ، العدس ، البسلة ، والخبز الأسمر الغني بالردة ،
كما يوجد في الكبد والحبوب ، اللبن ، البيض ، اللحوم ،
والبطارخ ، وأغنى الأطعمة بالزنك «المحار» وتليها بقية
الأطعمة البحرية ، والأسماك ، وتعتبر «شوربة الخضار»
من المصادر الغنية بالزنك بشرط ألا نلقى بمائها ، هذا
مع ملاحظة أن الأطعمة المجمدة تفقد نسبة كبيرة من
الزنك الموجود بها ، كما أن منتجات الألبان من أهم
مصادر الزنك . ومعروف أن هناك عدة عوامل تؤثر في
تحديد الكمية والقدر المطلوب من الزنك للجسم يوميا
، أهمها العمر ، والنشاط الوظيفي ، مكونات الطعام ،
ودرجة حرارة الجو ؛ لأنه إذا ارتفعت ، فإنها تؤدي إلى
إفراز العرق بغزارة ، مما يسبب نقص الزنك في الجسم
 . والمقرر اليومي للإنسان من الزنك كما حدده العلماء
 هو من « ٣-٥ ملليجرامات» للرضع و « ١٠ ملليجرامات »
للأطفال من ١-١٠ سنوات ، و « ١٥ ملليجرام» للذكور من
سن ١٠-٥١ سنة فأكثر ونفس القدر بالنسبة للإناث ،
و « ٢٠ ملليجرام» للسيدة الحامل ، و « ٢٥ ملليجرام» للسيدة
المرضع .

ويرى بعض الأطباء زيادة هذا القدر اليومي من الزنك ، وخاصةً في بلادنا العربية والتي يعاني أبنائها نقص عنصر الزنك في أجسامهم .

وأخيراً .. فإن قدماء المصريين هم أول من اكتشف الأهمية الكبيرة والحيوية ل «الزنك» في زيادة خصوبة الإنسان وسعادته وحيويته ، حتى إنهم كانوا يتداوون به ، وفي زماننا هذا يصرخ الأطباء: ”تناولوا الزنك“ بقدر أكبر مما كان يتناوله الأجداد ، لأننا نعيش عصر تلوث البيئة والتربة الزراعية ، والهواء والماء ، والزراعة بالمخصبات الكيميائية ، والتوترات النفسية والضغط العصبية ، ومن أجل حياة أفضل عليك تناول الأطعمة الغنية بالزنك ، وتناول فيتامين «ج» وفيتامين «ب ٦» والحمضيات الدهنية غير المشبعة ، وليكن هذا هو نظام حياتك طول العمر ، وبعدها لن تعاني نقص الزنك ، ولن تظهر البقع والنقاط البيضاء على أظفرك !