



گیاه‌خواری و زینک (روی)



February 28, 2017

https://t.me/Mandys_VI

Mandys_VI@yahoo.com

MVI-9

زینک

زینک در خوراکی‌های گیاهی به مقادیر بالایی یافت نمی‌شود، با این حال مصرف زینک وگان‌ها در تمام رده‌های سنی به مانند غیر وگان‌ها و حتی بیشتر از آنهاست.

چرا زینک مهم است

زینک برای تقسیم سلولی بسیار ضروری است و نقش کلیدی را در دوران بارداری و از زمان نوزادی تا نوجوانی ایفا می‌کند.

زینک برای واکنش‌های ایمنی بسیار مهم و برای رشد و توسعه سیستم اعصاب و ترمیم و بهبودی جراحات بسیار ضروری است.

منابع گیاهی زینک از جمله تافو، تمپه، لویاها، دانه‌ها، مغزها و حبوبات می‌باشند.

مسائل خاص

میزان "فراهم زیستی" زینک در خوراکی‌های گیاهی پائین است، زیرا فیتات(اسید فیتات) که عموماً در منابع گیاهی یافت می‌شود بطرز خاصی بازدارنده قوی جذب زینک می‌باشند.

با این حال روش‌هایی جهت آماده سازی خوراکی وجود دارد که برای افزایش آهن و کاهش بهم پیوستن زینک با اسید فیتات مورد استفاده قرار می‌گیرد، و نتیجتاً میزان "فراهم زیستی" زینک را افزایش می‌دهد.

اسیدهای ارگانیک همانند اسید سیتریک (ویتامین C) نیز می‌توانند مقداری میزان جذب زینک را افزایش دهند.

نکات عملی

خیساندن و جوانه زدن لوبیاها، حبوبات و دانه‌ها و استفاده از فراورده‌های غلاتی که در هنگام پخت حجمشان زیاد می‌شود (به عنوان مثال نان به جای شیرینی کراکر) باعث کاهش فیتات می‌شوند.

با اینکه میزان زینک جذب شده از نان‌های کامل گندم به نسبت نان‌های سفید کمتر می‌باشد، میزان بالای زینک در نان‌های کامل گندم، برای جبران جذب پائین آن کافی است و نتیجتاً، مقدار بیشتری زینک جذب می‌شود.

یک خوراک مختصر شامل هوموس، نان کامل یا کراکر، منبع فوق العاده‌ی زینک برای بزرگسالان و کودکان محسوب می‌شود.

میزان توصیه شده مصرف Mandys Vegan Info

میزان توصیه شده‌ی مصرفی ۸ الی ۱۱ میلی‌گرم می‌باشد، که بالاترین میزان آن در تولید مجدد مایع منی می‌باشد.

موسسه پزشکی توصیه کرده، گیاه خوارانی که مصرف فیتات و غلات تصفیه نشده بالائی دارند، ممکن است به 50 درصد زینک بیشتر از مقدار توصیه شده نیاز داشته باشند. با این حال تحقیقات بیشتری برای اثبات این راهنمایی نیاز است.

مصرف وگان‌ها

اغلب افراد وگان که در کشورهای توسعه یافته که بی بضاعت نمی‌باشند، قاعدتاً باید از وضعیت زینک مناسبی برخوردار باشند و تعدادی از جدیدترین مطالعات وضعیت

سلامتی مصرف زینک وگان‌ها را نشان می‌دهد. گرچه تعداد معدودی از مطالعات متناقض مصرف زینک کمتر از حد توصیه شده در گیاه خواران را نشان می‌دهند. افراد وگانی که از مصرف کالری پائینی برخوردارند، قانداً دارای مصرف پائینی از این ماده معدنی نیز می‌باشند. برخی از افراد مسن بدون در نظر گرفتن رژیم غذایی مصرف زینک پائینی دارند که مربوط به میزان مصرف غذای محدود، تنوع ناکافی و یا مصرف بیش از حد خوراکی‌های فراوری شده است.

ترجمه : ماندانا کریمی

جهت دسترسی به منابع و مقالات بیشتر به ما پیوندید.
Mandys Vegan Info
لینک کانال تلگرام : https://t.me/Mandys_VI

References

1. Davis, B, Vesanto, M, [2014] Becoming Vegan: Comprehensive Edition, Summertown, TN, The Book Publishing Company.
2. Lonnerdal, B. (2000). Dietary factors influencing zinc absorption. J Nutr., 130(5S Suppl): 1378S-1383S.
3. Fulgoni VL 3rd et al. Foods, fortificants, and supplement : Where do Americans get their nutrients? J Nutr.2011;141(10):1847-54.