



## نقش روی (ZINC) در درمان سرماخوردگی

تحقیقات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که روی می‌تواند از تکثیر ویروس سرماخوردگی خصوصاً رینوویروس‌ها که عامل اصلی سرماخوردگی هستند جلوگیری کند. مطالعات جدید نشان می‌دهد که مصرف قرص روی می‌تواند طول دوره سرماخوردگی و شدت علائم را در افراد سالم کوتاه کند به شرط آنکه در ۲۴ ساعت اول سرما خوردگی مصرف شود. به علاوه با مصرف روی احتمال بروز عوارض سرما خوردگی مانند عفونت گوش و سینوسها کمتر است. گرچه مصرف این قرصها عوارضی مانند مزه نامطبوع و تهوع هم دارد.

مصرف روی در افرادی که بیماری مزمن مانند آسم و یا ضعف سیستم ایمنی دارند توصیه نمی‌شود چون هنوز مطالعه ای در این زمینه انجام نشده است.

روی یک عنصر غذایی نایاب است و میزان نیاز روزانه  $9/5 \text{ mg}$  -  $5/5 \text{ mg}$  برای مردان و  $7 \text{ mg}$  -  $4 \text{ mg}$  برای خانمها است.

در دوره سرماخوردگی می‌توانید روزی یک عدد قرص روی استفاده کنید. در دوره سرماخوردگی حداکثر دوز آن روزانه  $25 \text{ mg}$  است.

## غذاهای سرشار از روی شامل:

- گندم برشته شده
- گوشت گوساله کم چرب
- مغز تخمه کدو  $10 \text{ mg}$
- تخمه هندوانه خشک شده
- شکلات dark و پودر کاکائو
- بادام زمینی