

LUXHEA

Zinc & Vitamin C

VAI TRÒ CỦA KẼM ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

Kẽm (Zn) là một nguyên tố có mặt trong tự nhiên. Trong cơ thể con người, kẽm là nguyên tố vi lượng, chúng chiếm tỷ lệ rất nhỏ. Tuy nhiên, vai trò của nguyên tố này đối với sức khỏe là rất quan trọng. Trẻ em, thiếu kẽm gây ra chứng chậm phát triển, dễ nhiễm trùng và tiêu chảy

Phát triển xương

Kẽm và canxi là nguyên tố cấu tạo nên xương. Nó rất cần thiết cho sự phát triển của xương và xương chắc khỏe. Vì thế cần bổ sung kẽm và canxi hợp lý để xương phát triển toàn diện.

Phát triển và cải thiện não bộ

Theo nghiên cứu, trung tâm bộ nhớ của não bộ chứa một lượng lớn kẽm. Chúng là nguyên tố cần thiết cho sự phát triển của não bộ, đặc biệt ở trẻ nhỏ.

Củng cố hệ miễn dịch

Kẽm kích thích sự phát triển của các tế bào miễn dịch, tạo thành một hàng rào miễn dịch vững chắc giúp bảo vệ cơ thể trẻ trước những tác nhân gây bệnh.

Hấp thu và chuyển hóa các chất

Kẽm tham gia vào hấp thu và chuyển hóa các nguyên tố vi lượng như canxi, đồng, nhôm, mangan, magie... cùng rất nhiều các enzym khác trong cơ thể. Ngoài ra, kẽm còn có tác dụng làm giảm độc tính của các kim loại nặng, từ đó hạn chế gây độc cơ thể, làm chậm quá trình oxy hóa tế bào.

Phát triển của thai nhi

Kẽm là dưỡng chất cần thiết cho sự tổng hợp các chất trong cơ thể. Chúng là thành phần của hơn 80 loại enzyme cần thiết cho sự tổng hợp AND, ARN để tạo thành protein. Điều này sẽ giúp thúc đẩy thai nhi phát triển mạnh về cả chiều cao, cân nặng và trí tuệ.

Giúp ăn ngon miệng

Kẽm giúp điều hòa vị giác và tăng cảm giác ngon miệng.

Tốt cho sinh sản nam và nữ.

Ở nam giới, kẽm giúp duy trì số lượng và tính di động của tinh trùng, duy trì nồng độ testosterone trong huyết thanh. Thiếu kẽm làm chậm dậy thì ở trẻ nam, giảm chất lượng tinh trùng và khả năng tinh dục của nam giới.

Ở nữ giới, kẽm có tác dụng điều hòa kinh nguyệt, làm giảm các triệu chứng của hội chứng tiền kinh nguyệt.

LUXHEA

Zinc & Vitamin C

NHỮNG BIỂU HIỆN KHI THIẾU KẼM

- Chậm phát triển trí tuệ.
- Xương chậm phát triển, dễ gãy.
- Loãng xương và teo cơ
- Suy giảm miễn dịch.
- Da, tóc bị xơ cứng, khô, rụng tóc.
- Rối loạn tiêu hóa, mất cảm giác ngon miệng, biếng ăn ở trẻ nhỏ.
- Thai nhi chậm phát triển.
- Rối loạn chức năng sinh sản cả nam và nữ

ĐỂ PHÒNG THIẾU KẼM

Để phòng chống những tác dụng không mong muốn của tình trạng thiếu kẽm, đặc biệt đối với trẻ em, các gia đình cần có chế độ ăn đa dạng thực phẩm với những thức ăn giàu kẽm như các loại hải sản hào, tôm, cua, ghẹ... các loại thịt có màu đỏ như thịt dê, thịt bò, lòng đỏ trứng... các loại ngũ cốc như lạc, vừng, đậu nành... Tăng cường sử dụng các thực phẩm có nhiều vitamin C như rau quả, hoa quả, mâm giá đỗ, dưa chua... vì các thực phẩm này giàu vitamin C làm tăng hấp thu kẽm từ thức ăn. Kẽm không dự trữ lâu dài trong cơ thể do vậy cần đảm bảo có đủ kẽm trong chế độ ăn hàng ngày.

Nuôi con bằng sữa mẹ, cho trẻ bú trong vòng nửa giờ đầu sau khi sinh và nuôi trẻ bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, cho trẻ ăn dặm đúng cách và hợp lý là biện pháp tốt nhất trong phòng chống thiếu kẽm ở trẻ nhỏ.

Phòng chống và điều trị một số bệnh có thể gây giảm hấp thu kẽm như nhiễm giun sán, tiêu chảy, viêm đại tràng, viêm tụy... Giữ gìn vệ sinh môi trường, vệ sinh cá nhân, sử dụng nước sạch.

Uống bổ sung kẽm vài tuần hoặc vài tháng (2 tuần - 2 tháng...) để dự phòng cho các đối tượng có nguy cơ thiếu kẽm (như trẻ kém ăn, chậm tăng cân, trẻ không được bú mẹ, trẻ sinh thiếu cân, nhẹ cân, phụ nữ có thai và cho con bú, người ăn chay trường, người nghiện rượu).

VITAMIN C:

Tăng cường miễn dịch, thải độc và tăng hấp thu kẽm, sắt ...

