

ศิริกร โพธิจักร. (2565, มกราคม), เพิ่มสังกะสี ป้องกันภูมิคุ้มกันตกเพราะนอนดึก : ชีวจิต 24 (558) : 18

เพิ่มสังกะสี ป้องกันภูมิคุ้มกันตกเพราะนอนดึก

ถ้าอดนอนต่อเนื่อง เช่น ต้องทำโปรเจกต์เป็นเดือน ๆ อีกปัญหาที่พบบ่อยในคนวัยทำงาน คือ ภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นหวัดง่าย ซึ่งนายแพทย์สุรชาเสริมว่า ต้องเสริมทั้งโปรตีนและแร่ธาตุสำคัญคือสังกะสี

การกินโปรตีนเพียงพอจะส่งผลดีต่อการสร้างเม็ดเลือดขาว ทำให้ภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี การคำนวณโปรตีนที่ต้องกินใน 1 วัน คือ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ดังนั้น ถ้าคุณหนัก 60 กิโลกรัม 1 วันต้องกินโปรตีน 60 กรัม ถ้ากินโปรตีนครบแล้วให้เพิ่มแร่ธาตุอื่น ๆ

แร่ธาตุที่แนะนำคือ สังกะสี พบมากในเมล็ดพืชต่าง ๆ เช่น เมล็ดงา เมล็ดแฟลกซ์ เมล็ดฟักทอง อาหารทะเล เช่น กุ้ง ปู หอยนางรม ผักใบเขียว เช่น ผักโขม นอกจากนี้ก็พบในมะเขือเทศ ข้าวกล้อง ถั่วต่าง ๆ และผลไม้ เช่น แอปเปิ้ล มะม่วง สับปะรด

สังกะสีนับเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้อินซูลินทำงานเต็มประสิทธิภาพ เมื่อร่างกายเจ็บป่วยจึงต้องการสังกะสีมาช่วยในการฟื้นฟูและซ่อมแซมร่างกาย ถ้าอยากสดชื่นแข็งแรงต้องไม่ลืมสังกะสี

