

Tôi nghe nói kẽm tốt cho cả thể. Nếu thiếu kẽm sẽ dễ kháng sinh kém, suy giảm, hay bị cúm. Vậy làm thế nào để biết mình thiếu kẽm. Tôi có nên mua uống để phòng thiếu hụt này không?



Lê Thu Lan (Hà Nội)

Kẽm là một nguyên tố vi lượng quan trọng. Nó tham gia vào thành phần cấu trúc tế bào, tác động đến hầu hết các quá trình sinh học trong cơ thể. Kẽm giúp tăng cường miễn dịch, giúp mau lành vết thương. Mặc dù cơ thể không cần một lượng lớn kẽm, nhưng nếu thiếu sẽ gây ra nhiều hậu quả xấu cho sức khỏe.

Khi thiếu kẽm thường có các triệu chứng như: mất cảm giác ngon miệng, miễn dịch kém (dễ mắc bệnh), tiêu chảy, rụng tóc, vết thương lâu lành, tâm trạng thất vọng... Những dấu hiệu thiếu kẽm như: nhợt nhạt, hấp thu kém, không bổ sung kẽm thông qua chế độ ăn uống,

Bụng sung kén khi nào?

Thứ 7, 13 Tháng 1 2021 18:05

ngón i m c b nh m n tính (viêm loét đ i tràng, b nh đái tháo đ ng, b nh th n, gan m n tính), ngón i ăn chay, ngón i l n tu i, dùng m t s lo i thu c có th làm tăng gi i phóng k m trong c th ...

Đ phòng thi u k m t t nh t nên b sung k m thông qua th c ph m giàu k m nh : hào, gan, sò, th t đ , tr ng, ngũ c c thô, các lo i đ u, các lo i rau, c , trái cây...

Ch b sung b ng thu c theo ch đ nh c a bác sĩ, sau khi ti n hành ki m tra n ng đ k m xem có b thi u h t hay không. Vì v y, trong tr ng h p c a ch mu n b sung b ng thu c c n đi khám, tránh t ý mua dùng, vì n u th a k m cũng gây nhi u b t l i nh : bu n nôn, nôn, đau b ng, tiêu ch y và suy gi m h th ng mi n đ ch...

DS. Hoàng Thu Th y

Theo S c kh e & Đ i s ng.