

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA KẼM ĐỐI VỚI CƠ THỂ

Kẽm nổi tiếng với tác dụng tích cực đối với hệ miễn dịch. Chưa hết, sự thiếu hụt nó có thể dẫn đến huyết áp thấp, tăng trưởng xương chậm, chán ăn, mất khứu giác và vị giác, trầm cảm...

Kẽm nổi tiếng với tác dụng tích cực đối với hệ miễn dịch. Chưa hết, sự thiếu hụt nó có thể dẫn đến huyết áp thấp, tăng trưởng xương chậm, chán ăn, mất khứu giác và vị giác, trầm cảm...

>>> Kẽm giúp trẻ mắc bệnh nhiễm trùng hồi phục nhanh

Rõ ràng, cơ thể bạn cần kẽm, và có rất nhiều lợi ích của kẽm ngoài việc giúp bạn tránh bệnh cúm.

1. Cải thiện sức khỏe não bộ

Kẽm là khoáng chất rất quan trọng cho sức khỏe não bộ. Kẽm cùng với vitamin B6 giúp chất dẫn truyền thần kinh trong bộ não của bạn hoạt động tốt hơn. Điều thú vị là vùng đồi hải mã - trung tâm bộ nhớ của não bộ, có chứa lượng kẽm rất cao. Rõ ràng, nếu bạn muốn cải thiện sức khỏe não bộ, hãy cung cấp đủ kẽm cho cơ thể.

2. Xương khỏe mạnh

Mọi người đều biết canxi rất quan trọng cho xương chắc khỏe, nhưng bạn có biết rằng kẽm là cần thiết cho xương khỏe mạnh? Kẽm là một thành phần của xương, và không có kẽm cơ thể của bạn không thể xây dựng được khung xương chắc khỏe. Để có được những lợi ích tốt nhất cho xương, bạn nên tiêu thụ kẽm và canxi vào thời gian khác nhau vì canxi và kẽm có sự hấp thụ cạnh tranh nhau.

Các thực phẩm giàu kẽm gồm con hàu, tôm cua, hạt bí đỏ, yến mạch, đậu Hà Lan, đậu tương, lòng đỏ trứng gà, thịt lợn nạc, thịt bò, thịt gà... (Ảnh: Health)

3. Tóc chắc khỏe

Một trong những dấu hiệu của sự thiếu hụt kẽm là rụng tóc. Khi cơ thể bạn không đủ kẽm, tóc có thể mỏng dần, dẫn đến gãy rụng. Ngược lại, khi bạn hấp thụ đầy đủ kẽm, tóc trở nên dày và bóng khỏe. Trong thực tế, kẽm rất hữu hiệu để kích thích mọc tóc, vì vậy các bác sĩ thường khuyên người bị rụng tóc nên bổ sung kẽm.

4. Tốt cho mắt

Một sự thật đáng ngạc nhiên về kẽm là rất tốt cho đôi mắt của bạn. Khi nói đến thị lực, kẽm hỗ trợ đưa vitamin A vào võng mạc. Nếu không có kẽm, mắt không nhận được đủ lượng vitamin A cần thiết, và kết quả gây suy giảm thị lực. Trong thực tế, thiếu kẽm đặc biệt liên quan đến thoái hóa điểm vàng ở người già.

5. Cơ bắp mạnh mẽ

Nếu muốn cơ bắp mạnh mẽ, hãy chắc chắn rằng bạn đang nhận được đủ lượng kẽm. Nguyên tố này được sử dụng để phục hồi cơ bắp sau khi tập luyện, do đó giúp bạn có thể xây dựng cơ bắp mạnh mẽ. Kẽm cũng hỗ trợ cơ bắp khi mệt mỏi, giúp bạn có thể làm việc theo đúng tiềm năng của mình.

6. Làn da khỏe mạnh

Đầu tiên, kẽm giúp loại bỏ mụn trứng cá vì nó điều chỉnh lượng dầu và làm giảm nhiễm khuẩn gây ra mụn. Ngoài ra, kẽm giúp sản xuất collagen và chất này mang lại cho bạn làn da dẻo dai, mịn màng.

7. Cân bằng nội tiết tố

Cân bằng nội tiết tố là rất quan trọng cho sức khỏe. Kẽm giúp cân bằng rất nhiều nội tiết tố trong cơ thể. Ví dụ, kẽm cần thiết cho sản xuất insulin - rất quan trọng để điều tiết lượng đường trong máu. Kẽm cũng cần thiết cho kích thích tố sinh sản và kích thích tố tuyến giáp. Có đủ kẽm sẽ giúp

bạn cảm thấy khỏe mạnh bởi vì kích thích tố trong cơ thể bạn sẽ được cân bằng.

Phụ nữ cần 8mg kẽm mỗi ngày, và nam giới cần 11mg kẽm mỗi ngày. Kẽm được tìm thấy trong con hàu, thịt, hạt bí đỏ, yến mạch, đậu Hà Lan.