



مس و اثرات آن در بدن

مقدار مس در بدن یک فرد سالم بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ میلی گرم تخمین زده می شود. مس به طور وسیعی در طبیعت پخش و توزیع شده است. حتی برنامه های غذایی فقیر و نامناسب نیز، نیازهای افراد به مس را تأمین می کنند.

کمبود این عنصر در بدن نادر است. کمبود مس (hypocupremia) معمولاً در بیماران مبتلا به نفروزیس (نارسایی کلیه)، ویلسون، مبتلایان به سوء تغذیه پروتئین - انرژي و نوزادانی که در درازمدت تنها با شیر گاو تغذیه شده باشند، دیده می شود. نوتروپنی (neutropenia) بهترین علامت مربوط به کمبود مس است. نوتروپنی عبارت است از کاهش غیر طبیعی تعداد گلبول های سفید خون.

کبد هم مهم ترین منبع ذخیره مس در بدن است. مقدار بسیار کمی از آن نیز در خون یافت می شود. مس موجود در مغز و

کبد جنین و نوزاد بیشتر از افراد بالغ است. این میزان بالاتر مس، برای پیشگیری از کمبود آن در دوران شیرخوارگی (مانند آن چه در مورد آهن نیز وجود دارد) است. همچنین مس به عنوان کاتالیز کننده فعل و انفعالات شیمیایی مربوط به ساخت هموگلوبین (جزو حمل کننده اکسیژن خون) عمل می کند. بیشترین غلظت مس موجود در بدن، در کبد و قسمت های اصلی سیستم عصبی مرکزی مخصوصاً مغز یافت می شود. مس در کبد ذخیره شده و از طریق اسیدهای صفراوی دفع می شود. مس باید در بدن با یک پروتئین ترکیب شود تا قابل استفاده شود.

بد نیست بدانید که مس در همه سلول های بدن انسان یافت می شود. این ریز مغذی یک عنصر ضروری برای تولید ملانین در پوست انسان است. ملانین مسئول ایجاد رنگ در چشم، مو و پوست

است.

علاوه بر این مس یک آنتی اکسیدان قوی است؛ به این ترتیب که رادیکال های آزاد را از بین می برد و از آسیب های سلولی ها جلوگیری می کند. ضمن آنکه به نظر می رسد اثرات ضد سرطانی نیز داشته باشد. از سوی دیگر دستبند های مسی که برای درمان آرتريت (التهاب مفاصل) استفاده می شوند، چنین اثری ندارند، بلکه مس درون بدن می تواند برخی از دردهای آرتیتی را آرام کند.

به گفته کارشناسان، در بدن انسان، مس به استفاده بهینه از آهن و به کارگیری آن در بدن کمک می کند. تعادل مس در بدن ممکن است به دلیل دریافت بیش از حد غذاهای پُر فیبر، آهن زیاد و یا ویتامین C بالا به هم بخورد. اگر دریافت روی نسبت به مس نیز بیش از نسبت ۱۰ به ۱ باشد، می تواند با جذب و متابولیسم آن در بدن مداخله نماید.

منابع غذایی مس:

منابع غذایی مس شامل غلات سبوس دار، آجیل، حبوبات، جگر و دل و قلموه، کاکائوی تیره، سبزی های برگ سبز تیره، مرغ، غذاهای دریایی، آلو و سویا است.

فواید مس:

- مس به اکسیده شدن گلوکز و در نتیجه آزاد شدن انرژی در بدن کمک می کند؛
- به جذب آهن توسط بدن کمک می کند؛

- به تأمین اکسیژن لازم برای بافت های بدن (به منظور افزایش سطح انرژی بدن) از جمله مغز کمک می کند؛

- به غده تیروئید برای تعادل در ترشح هورمون ها یاری می رساند؛

- به عنوان حمل کننده اکسیژن در خون عمل می کند؛

- به عملکرد مغز و اعصاب کمک می کند؛

- برای عملکرد اسید آمینه تیروزین (به منظور عامل رنگ) لازم است؛

- برای ساخت سلول های قرمز خون ضروری است؛

- جزئی از آنزیم ضروری برای سنتز هورمون آدرنالین است؛

- با فعالیت آنزیم های روده ای در ارتباط نزدیک است؛

- سطح مس در بدن با سطح استروژن در ارتباط است؛

- مس میزان آدرنالین، نوراپی نفرین و دوپامین را افزایش می دهد؛