

که مقادیر فراوانی شیر و ماست مصرف می کنند، بدون آنکه از منابع غنی مس استفاده کنند، در معرض خطر کمبود مس قرار خواهند گرفت.

دانشمندی که می خواهند برای مقاصد تحقیقاتی، کمبود مس ایجاد کنند، از شیر کمک می گیرند. این محتوای کم مس احتمالاً در ارتباط معنی دار آماری میان مصرف شیر و افزایش بیماری های قلبی - عروقی نقش دارد. حتی گفته شده است که شیر عامل خطر مهمتری در مقایسه با کشیدن سیگار است. اما در برابر تمامی این مطالب باید به این نکته اشاره کرد که شیر مادر حاوی ۴ تا ۶ برابر مس بیشتری در مقایسه با شیر گاو است. مس در غذاهایی از قبیل مغزها (۰/۵ - ۰/۲ میلی گرم در هر قاشق غذاخوری)، صدف (۳/۷ - ۱ میلی گرم در هر سهم)، گوشت امعاء و احشاء (۳/۸ میلی گرم در هر سهم جگر گوساله) و حبوبات (۰/۲ میلی گرم در هر سهم) یافت می شود.

غلات و فرآورده های آنها و شکلات نیز سطوح قابل توجهی از مس را دارا هستند. غنی ترین منبع مس جگر گوسفند است که ۲ برابر جگر گاو و ۱۰ برابر جگر سایر حیوانات است و جگر سایر حیوانات مقدار ۴ تا ۱۷ میلی گرم در هر سهم حاوی مس هستند.

سبزیجات کم نشاسته حدود ۱ میلی گرم مس در هر ۳۰ گرم دارند، لذا منابع خوبی هستند. حبوبات و دانه های روغنی مشابه اغلب جگرها حاوی مس هستند. غلات نیز نصف این مقدار مس دارند. عسل

همانند شیر گاو دارای مس کمی است. آب آشامیدنی می تواند معادل ۰/۸ میلی گرم در هر روز در صورتی که در لوله های مسی جریان داشته باشد، در تأمین مس نقش داشته باشد. دستبندهای مسی گرچه مسکن های نسبتاً غیر کارآیی هستند ولی در تابستان برای آرتريت روماتوئید مفید هستند.

#### کمبود مس

حیواناتی که به طور تجربی دچار کمبود مس می شوند، علائم کم خونی، مشکلات قلبی - عروقی از قبیل پارگی عروق، قلب و الکتروکاردیوگرام غیر طبیعی، کلسترول، تری گلیسیرید و قند خون بالا را بروز می دهند. یک رژیم غذایی حاشیه ای از مس در طول زندگی فرد را مستعد بیماری های قلبی می کند. کمبود مس در نوزادان نارس و همچنین دچار سوء تغذیه، مشاهده شده است. بروز علائم کمبود در بالغین نادر است، مگر در مواردی که کمبود دریافت یا مصرف مکمل روی به مدت طولانی وجود داشته باشد. در بیماری هایی از قبیل اتساع رگ های آئورت، شکمی و قفسه سینه، هموروئید (بواسیر) و دررفتگی دیسک که بیماری های بافت ماهیچه ای (و خصوصاً الاستین که پروتئین ساختمانی ماهیچه هاست) هستند، کمبود مس وجود دارد. همچنین گفته شده است که در افراد مصرف کننده منابع غذایی غنی از مس از قبیل جگر و صدف، آمفیژم و خاکستری شدن موها کمتر شایع است.

#### یک دستور غذایی غنی از مس

طالبی با میگو، برای ۴ نفر مواد لازم:

طالبی رسیده، ۲ عدد؛  
لفل دلمه ای قرمز، ۲۱ عدد؛  
لفل دلمه ای سبز، ۲۱ عدد؛  
خیار، ۲ عدد؛  
میگوی پاک شده خشک، ۲۰۰ گرم؛  
ماست آب گرفته، ۲۰۰ گرم؛  
خامه، ۱۵۰ گرم؛  
سس فلفل قرمز تند، چند قطره؛  
قسمت سبزی پیازچه، ۱۵۰ گرم؛  
نمک و فلفل به اندازه کافی.

#### دستور تهیه:

لفل ها را بشویید. دانه های آن را بگیرد و آنها را به صورت نوارهای نازک ببرید. پوست خیار را بگیرد و چهار قاچ کنید، سپس به صورت ورقه های نازک ببرید. طالبی ها را بشویید، از وسط دو نیم کنید، هسته آن را خارج کنید و به کمک قاشق مخصوص طالبی، به صورت گره های کوچک آماده کنید.

پوست طالبی را به عنوان ظرف مورد استفاده قرار دهید. در داخل یک ظرف، سس را آماده کنید. ابتدا چند ساقه پیازچه را برای تزئین نگهدارید و بقیه را کاملاً ریز کنید. ماست و خامه را با هم خوب بزنید تا صاف شود. نمک و فلفل و سس فلفل قرمز تند را اضافه کنید. چند عدد میگو را نیز برای تزئین نگهدارید و بقیه را خرد کنید و با سس و ساقه پیازچه و خیار مخلوط کنید و در وسط هر طالبی بریزید و دور آن را با گلوله های طالبی پر کنید.

سپس آن را با نوارهای فلفل سبز و قرمز و میگو و ساقه پیازچه تزئین کنید و سر سفره ببرید.



مس به همراه آهن که هر دو از مواد معدنی هستند، برای تشکیل هموگلوبین ضروری است. همچنین این ماده به حفظ سلامتی استخوان، رگ های خونی و اعصاب کمک می کند

