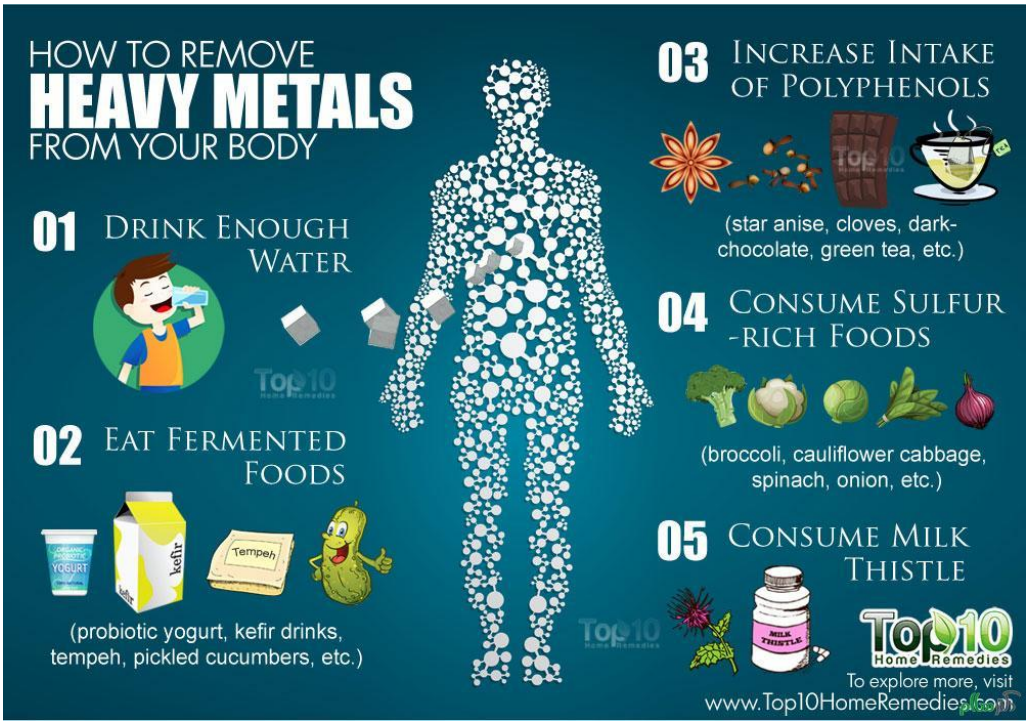

عوارض ناشی از ورود فلزات سنگین به بدن

برای پیشگیری از آسیب فلزات سنگینی که وارد بدن می شوند می توانید از برخی راهکارهای طبیعی کمک بگیریدسرب ،جیوه ،کادمیوم و آرسنیک برای بدن افراد مختلف عوارض زیادی در بر دارند لبنیات، کلم بروکلی، ماهی کیلکا و ساردین و سبزیجات می توانند در رفع عوارض این فلزات به شما کمک کنند.تضعیف سیستم ایمنی بدن و آسیب کلیوی از جمله عوارض ورود این فلزات به بدن است.

فلزات سنگین اغلب از طریق آب، غذا و هوا وارد بدن ما می‌شوند و چون مقادیر کم آنها نیز سمیت زیادی دارد، باید با افزایش مصرف برخی مواد غذایی و اجتناب از بعضی کارها، آثار سوء این سموم را خنثی کرد.

، فلزات سنگین، گروهی از عناصر فلزی محسوب می‌شوند که بسیار سمی بوده، نقش مضری در بدن انسان دارند. سمی ترین آن ها سرب، کادمیوم، جیوه و آرسنیک است اما مخرب‌ترین اثر این نوع فلزات، آن است که وقتی وارد بدن می شوند در بافت ها به خصوص کبد تجمع یافته و از بدن خارج نمی شوند و در دراز مدت که به دوز معینی می رسند منجر به بروز مسمومیت و بیماری در مصرف کننده می شوند.

سیستم ایمنی بدن تا جایی که امکان داشته باشد، سعی می کند فلزات سنگین را از طریق تعریق، ادرار و مدفوع دفع کند، اما انواعی از این فلزات سریعتر از آنکه بدن بتواند آن ها را دفع کند در بافت ها رسوب کرده و آثار سوء خود را برجای می گذارند.

***سرب**

سرب علاوه بر هوای آلوده، از طریق لوله های آب، لوازم آرایشی، ظروف فلزی نگهداری مواد غذایی، برخی قوطی های کنسرو، سیگار و شیر حیواناتی که در مناطق آلوده تغذیه می کنند وارد بدن ما می شود. ضمن اینکه برخی از انواع شمع های عطری حاوی سرب بوده و از طریق تنفس وارد بدن می شود. این فلز سمی، انعطاف رگ ها را کم و ضربان قلب را نامنظم می کند و افراد را در

معرض پرفشاری خون قرار می دهد. همچنین در استخوان ها تجمع کرده، در دوران یائسگی و با کاهش تـوده اسـتخوانی، در بـدن آزاد می شود. کاهش ضریب هوشی، بیشفعالی کودکان، تحریک‌پذیری و بیخوابی از علائم افزایش سرب در بدن است.
ویتامین C و مکمل های آن به دفع سرب از طریق ادرار کمک می کند. منابع حاوی کلسیم، از جمله لبنیات، کلـم بروکلـی، مـاهی کیلکا و ساردین و سبزیجات برای کاهش آثار سوء سرب مفید است.

***جیوه**

در میان تمامی انواع فلزات سنگین، جیوه خطرات و علائم بیشتری دارد. آمالگام دندان، آفت کـش هـا و بـه خصـوص مـاهی هـای دریاهای آلوده، بیشترین راه‌های ورود احتمالی جیوه به بدن را فراهم می‌آورند. جیوه در عملکرد سلول های قرمز خـون و اکسـیژن تداخل ایجاد می‌کند و با کمبود اکسیژن، سبب خستگی، کم خونی، بی قراری و ضعف می شود و چون ایـن فلـز خطرنـاک، تمایـل خاصی به رسوب در بافت مغز دارد، با بروز افسردگی، اختلالات روانی، اشکال در تمرکز و سردرد نیز مرتبط است. همچنین این فلـز سمی می تواند موجب تشدید بیماری MS شود و اگر جنین از طریق مادر در معرض آن قرار گیرد، عوارضی چون فلج مغزی، عقب افتادگی ذهنی و نقایص مادرزادی را ایجاد خواهد کرد.
ماهی تن و ماهی های دریا حاوی میزان بالاتری جیوه اند. برای پیشگیری از این موارد، بهتر است از خوردن ماهی های بزرگ‌جثـه، بویژه به صورت مستمر یا زیاده از حد اجتناب کنید و به صورت هفتگی در نوع مصرف ماهی هـا تنـوع ایجـاد کنیـد. ویتـامین E و سلنیوم از جمله مواد خنثی کننده آثار سمی جیوه هستند. مغزهای آجیلی، حبوبات، زرده تخم مرغ، سبزیجات حـاوی بـرگ سـبز تیره و گوجه فرنگی نیز شامل ریزمغذی‌هایی برای اجتناب از مسمومیت جیوه هستند.

***کادمیوم**

ظروف مخصوص یخ در یخچال، حشره کش ها، قهوه فوری، برخی غذاهای کنسروی و نوشیدنی های کولادار و رنگ های غیر مجـاز خوراکی از جمله منابع اصلی ورود کادمیوم به بدن محسوب می‌شوند. کادمیوم در سیگار نیز وجـود دارد و ۳۰ درصـد آن مسـتقیم جذب بدن می شود و ۷۰ درصد آن در هوا انتشار می‌یابد. این فلز سمی، منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن و آسیب کلیـوی مـی شود.
برای در امان ماندن از آثار مخرب این ماده سمی اید از کشیدن سیگار خودداری کنید و در معرض دود آن قرار نگیرید. نان سفید و برنج سفید حاوی میزانی از این فلز سنگین هستند. آهن، کلسیم و منیزیم از جمله املاحی هستند که جذب کادمیوم را کاهش می دهند. گوشت قرمز، لبنیات، مغزهای آجیلی، غلات سبوس دار و غذاهای غنی شده از روی به ترتیب از منابع خـوب ایـن امـلاح بـه شمار می روند.

***ارسنیک**

طبق تحقیقات انجام شده، برای حفظ و نگهداری بیشتر چوب، به ۹۰ درصد از سازه های چوبی، ارسنیک می زنند و افراد بـا دسـت زدن به چوب، بسادگی ارسنیک را جذب می کنند. بسیاری از محصولات غذایی فراوری شده و انگور که بـرای دفـع افـاتش از آفـت کش های حاوی ارسنیک استفاده می شود، حاوی مقادیر بالایی از این فلز سـمی هسـتند امـا خوشـبختانه ۹۵ درصـد ارسـنیک از طریق ادرار و مدفوع دفع می شود. با این حال، متاسفانه، ۵ درصد باقی مانده آن می تواند به ریه و پوست آسیب جدی برساند.
برای در امان ماندن از زیان این ماده سمی، مصرف میوه ها و سبزیجات ارگانیک به عنوان راهکار اصلی توصـیه شـده اسـت. منـابع غذایی حاوی ویتامین C مانند مرکبات، توت فرنگی و فلفل قرمز نیز می توانند از بدن در برابر مسـمومیت بـه آرسـنیک محافظـت کنند.