



عوارض جدی کمبود ویتامین ث را بشناسید

کمبود ویتامین ث یک مشکل جدی است و منجر به عوارض می شود. کمبود این ویتامین با ۸ علامت خودش را نشان می دهد.

- همشهری آنلاین: کمبود ویتامین ث یک مشکل جدی است و منجر به عوارض می شود. کمبود این ویتامین با ۸ علامت خودش را نشان می دهد.

ویتامین ث به عنوانی یکی از ضروری ترین ویتامین ها برای رشد سلولی خوب، ارتقای عملکرد سیستم گردش خون و به طور کلی تقویت سیستم ایمنی بدن شناخته شده است.

محافظت از سلول های بدن در برابر رادیکال های آزاد، شرکت در سنتز کلاژن، افزایش میزان جذب آهن در بدن و به ویژه آهن غیر هم که از طریق مصرف سبزیجات وارد بدن می شود، از وظایف دیگر ویتامین ث در بدن است.

بدن نمی تواند ویتامین ث را سنتز کند؛ بنابراین لازم است که نیاز خود را از طریق مصرف مواد غذایی حاوی این ویتامین به خصوص میوه ها و سبزیجات دریافت کند.

اگر روزانه ۵ واحد میوه و سبزیجات میل کنید دلیلی برای کمبود ویتامین ث باقی نمی ماند. البته به شرطی که این میوه و سبزیجات را به مدت طولانی نگه نداشته باشید و به اصطلاح آن ها را تازه به تازه میل کنید؛ چون در غیر این صورت این مواد غذایی میزان زیادی از ویتامین ث خود را از دست می دهند. همین اتفاق در صورت پخت و پز طولانی مدت این مواد غذایی نیز رخ می دهد. از دیگر عوامل کمبود ویتامین ث می توان به برخی از بیماری های گوارشی مانند گاستریت اشاره کرد.

علائم کمبود ویتامین ث

*خستگی: خستگی مزمن و کاهش انرژی در طول روز یکی از شایع ترین علائم فقر ویتامین ث است.

*تغییرات خلق و خوی: افراد مبتلا به کمبود ویتامین ث معمولاً تحریک پذیر بوده و اصطلاحاً سریع تر از کوره در می روند.

*از دست دادن وزن: کاهش وزن ناگهانی از علائم دیگر فقر ویتامین ث است.

*درد عضلات: درد مزمن در اندام یا مفاصل می تواند از نشانه های دیگر کمبود ویتامین ث باشد.

*کبودی: افراد مبتلا به فقر ویتامین ث به راحتی کبود می شوند.

*مشکلات دهان و دندان: مصرف دوز صحیح ویتامین ث در روز به سلامت دهان و دندان کمک می کند و کمبود آن می تواند منجر به زوال لثه شود. مشکلات پریودنتال نشانه ای از کمبود ویتامین ث هستند. ضمناً مبتلایان به فقر ویتامین ث ممکن است به بیماری اسکروبت نیز مبتلا شوند که با تورم و خونریزی لثه و از دست دادن دندان ها خود را نشان می دهد.

*خشکی پوست و مو: ویتامین ث برای رشد و ترمیم بافت ها در همه قسمت های بدن ضروری است. این ویتامین برای تشکیل کلاژن (که یک پروتئین مهم در تشکیل پوست، بافت ترمیم یافته، تاندون، رباط ها و عروق خونی است) لازم است و کمبود آن خود را به صورت خشکی پوست و مو نشان می دهد.

*ابتلا به عفونت: تاثیر منفی بر بهبود زخم ها و ابتلای سریع به انواع عفونت ها بخصوص سرماخوردگی و آنفلوآنزا از نشانه های دیگر فقر ویتامین ث است.

کمبود ویتامین ث را می توان با مکمل های غذایی دریافت کرد با این حال دریافت مشورت از تیم پزشکی حرفه ای به جای خوددرمانی با مکمل ها بیشتر توصیه می شود. چون مکمل های ویتامین ث در صورت مصرف زیاد، می توانند عوارض جانبی مانند حالت تهوع یا سوء هاضمه به همراه داشته باشند.

میزان نیاز روزانه به ویتامین ث

میزان نیاز روزانه به ویتامین ث در گروه‌های مختلف سنی از این قرار است:

از بدو تولد تا 1 سالگی: 35 میلی گرم

از 1 تا 3 سالگی: 35 تا 40 میلی گرم

از 4 تا 12 سال: 40 تا 60 میلی گرم
در دوره نوجوانی: 60 تا 100 میلی گرم

در سنین بزرگسالی: 60 تا 100 میلی گرم

خانم‌های باردار و شیرده: 80 تا 100 میلی گرم

افراد سیگاری: 120 میلی گرم

*وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی