



## آیا ویتامین ث تاثیری در درمان سرماخوردگی دارد؟

خیلی از افراد بر این باورند که در طول دوران سرماخوردگی مصرف ویتامین ث به درمان سریع بیماریشان کمک می کند امروزه خیلی از تحقیقات نشان داده است که این باور اشتباه بوده...

خیلی از افراد بر این باورند که در طول دوران سرماخوردگی مصرف ویتامین ث به درمان سریع بیماریشان کمک می کند امروزه خیلی از تحقیقات نشان داده است که این باور اشتباه بوده و مصرف ویتامین ث در طول سرماخوردگی چندان هم مفید نیست

### تصویر آیا ویتامین ث تاثیری در درمان سرماخوردگی دارد؟

دکتر برلیان بزرگمهر مسئول روابط عمومی انجمن تغذیه ایران و مشاوره تغذیه و رژیم درمانی در گفت و گو با جام جم آنلاین بیان کرد: ویتامین ث جز ویتامین های مورد نیاز بدن است و نقش های بسیار مهمی در حفظ سلامت انسان برعهده دارد، یکی از این نقش ها حفظ و مقاومت بدن را در برابر بیماری ها و عفونت هاست. مصرف کم ویتامین C می تواند باعث کم خونی، خونریزی لثه ها، کاهش توانایی بدن در مقابله با عفونت ها، کاهش توانایی بدن در درمان زخم ها، موهای خشک و ترک خورده، التهاب لثه ها، خونریزی بینی، افزایش وزن بدلیل کاهش سوخت و ساز، پوست خشک و خشن، مفاصل دردناک و ورم کرده شود.

وی افزود: توصیه می شود افراد به میزان لازم این ویتامین را مصرف کنند لذا در کمبود این ویتامین لثه ها استحکامشان را از دست داده، عفونت پذیر شل شده و خونریزی می کنند و اتصال دندان ها با لثه کم شده و در نتیجه با افزایش سن دندان ها نابود می شوند. لازم به ذکر است در استحکام استخوان ها نیز بی اثر نیست زیرا ویتامین C برای ساخت کلاژن که یکی از مهمترین اجزای بافت رگهای خون، تاندونها، رباطها و استخوانهاست حیاتی است.

نقش مهم دیگری که این ویتامین برعهده دارد این است که باعث ترشح «سرتونین» که عامل انتقال دهنده عصبی هستند یعنی پیام های عصبی را از یک سلول عصبی به یک سلول عصبی دیگر می رسانند بنابراین در حفظ آرامش و سلامت و عملکرد سیستم عصبی بسیار موثر است.

بزرگمهر اظهار کرد: 2 مشکل اساسی که این ویتامین دارد این است که فقط در منابع گیاهی موجود هستند و دیگر این که ویتامین ث یکی از حساس ترین و آسیب پذیر ترین ماده مغذی در طبیعت است بنابراین شرایط مختلف و زیادی می تواند خاصیتش را از بین ببرد چرا که خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و در برابر اکسیژن هوا اکسید شده و در اثر حرارت بالا خاصیتش را از دست می دهد.

در ویتامین C آنزیمهایی وجود دارد که در تماس با هوا و فلز موجب اکسید شدن آن شده و ویتامین را از بین می برد. توصیه ما این است که مصرف و تهیه مواد حاوی ویتامین C مثل آب میوه ها بسیار کم باشد و اگر نمی توان در زمان تهیه از آن استفاده نمود باید لیوان پر از آب را با درپوش پلاستیکی محکم ببندند که کمتر در معرض تماس با اکسیژن یا هوا قرار گیرد. میوه هایی هم که به صورت کامل و درسته خشک می شوند حاوی ویتامین C کمی هستند و آنهایی که برش داده شده اند بسیار کمتر.

این متخصص یادآور شد: ویتامین ث عمدتاً در سبزیجاتی که برگ سبز دارند به مقدار قابل توجهی موجود است و در سایر سبزیجات مانند گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، فلفل فرنگی، پیاز و سیب زمینی بسیار یافت می شود همچنین در میوه هایی چون پرتغال، لیمو ترش، لیمو شیرین، نارنگی، نارنج، توت فرنگی و کیوی نیز به مقدار کافی وجود دارد.

نکته حائز اهمیتی که در این جا وجود دارد مصرف بلافاصله ویتامین ث است به عبارتی سبزیجات، میوه ها و آبمیوه را تازه مصرف کنیم چرا که در طول 24 ساعتی که مواد غذایی در یخچال قرار دارند 48 درصد ویتامین ث خود را از دست می دهند. پختن غذاهای حاوی ویتامین C و یا نگهداری طولانی مدت آنها می تواند میزان ویتامین ث موجود در آنها را کاهش دهد. بهترین شکل مصرف منابع حاوی ویتامین C مصرف خام آنها است.

ویتامین ث می تواند سبب افزایش توان جذب آهن شود به خانم های باردار توصیه می شوند از قرص های جوشان کمتر

استفاده کنند و ویتامین مورد نیاز بدنشان را با منابع گیاهی تامین نمایند. اما به افراد سیگاری و کودکان توصیه می شود در مصرف ویتامین ث چه بصورت قرص و یا منابع گیاهی غافل نشوند .

وی در رابطه با ارتباط مصرف ویتامین ث با سرما خوردگی متذکر شد : در این رابطه آزمایشات و تحقیقات زیادی انجام شده است اما پاسخ قطعی در این باب هنوز داده نشده ولی اکثر تحقیقات نشان داده است که مصرف ویتامین ث قبل از سرماخوردگی در پیشگیری و بهبود سریع سرماخوردگی موثر است و مصرف آن در طول سرما خوردگی کمک شایانی به بهبود سریع آن نمی کند بلکه فرد باید قبل از بیماری ویتامین به بدنش برساند .

عوارض و خطرات جدی بدلیل مصرف زیاد ویتامین ث بسیار نادر بوده چرا که بدن میزان زیاد ویتامین C را دفع کرده و آن را ذخیره نمی کند اما مصرف بیش از اندازه قرص های ویتامین ث باعث ناراحتی معده و اسهال، سوزش معده و حتی در بعضی موارد سنگ کلیه می شود.

بیتا نوروزی - خبرنگار جام جم آنلاین