

ویتامین C برای قلب مفید است



پژوهشگران اعلام کردند: مصرف مکمل‌های ویتامین C برای قلب تاثیر مفید و مثبت دارد.

به گزارش سلامت نیوز، مصرف مکمل‌های ویتامین از غلظت پروتئین C-reactive می‌کاهد. این پروتئین یک نشانه زیستی از وجود التهاب است و افزایش میزان آن برای قلب خطرناک است.

اما محققان دانشگاه کالیفرنیا تاکید کردند که مصرف دوز روزانه ویتامین E سودی برای سلامت قلب ندارد.

در این تحقیق کاربرد ویتامین C با سایر مواد مانند استاتین‌ها یا داروهای کاهش دهنده کلسترول مقایسه شده‌اند.

به طور کلی ویتامین C به بدن کمک می‌کند که از کلسیم و سایر مواد لازم برای تشکیل استخوانها و جدار رگهای خونی استفاده کند، جذب آهن را افزایش می‌دهد. مقاومت بدن را در برابر عفونت بالا می‌برد و به عنوان آنتی اکسیدان عمل می‌کند. هم چنین ویتامین C برای سوخت و ساز پروتئین مهم است.

مهمترین منابع ویتامین C مرکبات، کلم، سبزیجات، گوجه فرنگی، سیب زمینی، سیب زمینی هندی و بارهنگ هستند.

گفتنی است که میوه‌ها و سبزیجات در اثر خرد شدن، حرارت دیدن و یا کهنه شدن ویتامین C خود را از دست می‌دهند