



مصرف ویتامین C به کاهش وزن کمک می‌کند؟

حمل وزن بیش از اندازه افزون بر ایجاد درد در مفاصل دچار آرتрит، شما را در معرض پیامدهایی جدی که حتی زندگی انسان را با خطر مواجه سازند، قرار می‌دهد.

حمل وزن بیش از اندازه افزون بر ایجاد درد در مفاصل دچار آرتрит، شما را در معرض پیامدهایی جدی که حتی زندگی انسان را با خطر مواجه سازند، قرار می‌دهد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از عصرایران، به نظر می‌رسد در فصل زمستان تمام دردهای شما، به ویژه اگر مساله آرتريت يا ورم مفاصل در میان باشد، تشدید می‌شوند. اما یک ویتامین وجود دارد که می‌تواند در تسکین این دردها موثر باشد.

یکی از روش‌هایی که برای حصول اطمینان از سلامت مفاصل می‌توان مد نظر قرار داد، حفظ وزن سالم است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کاهش وزن به میزان تنها 10 پوند (4.5 کیلوگرم) طی 10 سال می‌تواند خطر ابتلا به آرتريت را تا بیش از 50 درصد کاهش دهد.

البته، کاهش وزن نمی‌تواند آسیب وارده به مفاصل در نتیجه ابتلا به آرتريت را بهبود ببخشد، اما می‌تواند در کاهش درد و کند کردن آهنگ پیشرفت بیماری موثر باشد. و شاید موجب شگفتی شما شود اگر بدانید ویتامین C تا چه اندازه می‌تواند کمک حال شما در این زمینه باشد.

حمل وزن بیش از اندازه افزون بر ایجاد درد در مفاصل دچار آرتريت، شما را در معرض پیامدهایی جدی که حتی زندگی انسان را با خطر مواجه سازند، قرار می‌دهد.

چربی شکمی بیش از اندازه نه تنها موجب ترشح مقدار بیش از حد هورمون‌هایی می‌شود که سطوح کلسترول را تغییر می‌دهند، فشار خون را افزایش می‌دهند و استفاده از انسولین را کاهش می‌دهند، بلکه عملکرد ضعیف این هورمون‌ها افزایش وزن را نیز تسهیل می‌کند.

این شرایط شما را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قلبی و سکنه مغزی قرار می‌دهند و این کابوس متابولیکی موجب شکل‌گیری چرخه‌ای می‌شود که شرایط را برای سیستم‌های بدن به منظور حفظ سلامت شما دشوار می‌سازد.

اما ویتامین C چگونه می‌تواند به شما کمک کند؟

ویتامین C همانند یک سلاح مخفی برای کاهش وزن است. این ویتامین و گلوکز دارای ساختارهای شیمیایی مشابه هستند. آنها پیوسته در حال رقابت برای ورود به سلول‌های شما هستند و در این میان شرایط برای ویتامین C دشوارتر است. یک گیرنده به نام Glut-1 وجود دارد که هم به گلوکز و هم به ویتامین C اجازه ورود به سلول‌ها را می‌دهد. متأسفانه، این گیرنده بیشتر به گلوکز علاقه دارد. این به معنای آن است که ویتامین C برای ورود باید به تعداد بیشتری ظاهر شود.

هنگامی که با کمبود ویتامین C مواجه هستید، گلوکز بیشتری نسبت به آنچه بدن برای تامین انرژی روزانه خود نیاز دارد، وارد سلول‌ها می‌شود. این شرایط موجب تحریک تولید انسولین می‌شود. انسولین به بدن در جذب گلوکز کمک می‌کند، در شرایطی که به طور همزمان به بدن شما می‌گوید سوزاندن چربی ذخیره شده را متوقف کرده و توجه خود را به جذب آنچه وارد می‌شود، معطوف کند.

متوجه ارتباط شدید؟ ویتامین C ناکافی ... گلوکز بیش از اندازه ... انسولین بیشتر ... چربی سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

برای تاثیرگذاری ورزش به ویتامین C نیاز دارید

کارشناسان در دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد فعالیت جسمانی با شدت متوسط به مدت حداقل 30 دقیقه در روز را برای کاهش مطلوب چربی شکم توصیه می کنند. اگر با درد آرتريت مواجه هستید ممکن است در این زمینه با محدودیت مواجه شوید. در نتیجه، اهمیت میزان کافی از ویتامین C هرچه بیشتر خود را نشان می دهد.

سطوح ناکافی از ویتامین C امکان چربی سوزی کارآمد را حتی در صورت دنبال کردن یک رژیم ورزشی خوب از بدن سلب می کند.

ویتامین C برای سوخت و ساز چربی نیاز است. از این رو، شما بدون مقدار کافی از آن قادر به کاهش چربی شکم خود حتی در صورت انجام ورزش نخواهید بود.

نتایج یک مطالعه نشان داده است افرادی که به میزان کافی ویتامین C مصرف می کنند، طی انجام ورزش با شدت متوسط 30 درصد بیشتر از افرادی که به میزان کم ویتامین C مصرف می کنند، چربی می سوزانند.

ویتامین C از تنش آدرنال و افزایش وزن پیشگیری می کند

پشتیبانی از غدد آدرنال با مقادیر کافی از ویتامین C می تواند موجب کوتاه شدن چرخه دیگری از رویدادها شود که به افزایش وزن منجر می شود.

غدد آدرنال میزبان بالاترین میزان تراکم ویتامین C در بدن هستند. ویتامین C برای تولید کورتیزول، هورمون استرس مسئول واکنش جنگ یا گریز ضروری است.

بدون مقدار کافی از ویتامین C، غدد آدرنال دچار تنش شده و کورتیزول بیشتری ترشح می کنند. این شرایط اثر منفی بر سطوح قند خون می گذارد و به صورت مستقیم تجمع چربی شکمی ناسالم را موجب می شود.

ویتامین C را به بخشی از رژیم غذایی روزانه خود تبدیل کنید

ویتامین C در طیف گسترده ای از میوه ها و سبزیجات یافت می شود. از جمله بهترین منابع برای این ویتامین می توان به موارد زیر اشاره کرد:

فلفل قرمز شیرین، نصف فنجان خام، 95 میلی گرم.

کیوی، یک عدد، 91 میلی گرم.

توت فرنگی، یک فنجان، 85 میلی گرم.

پرتقال، یک عدد اندازه متوسط، 70 میلی گرم.

بروکلی، نصف فنجان پخته، 51 میلی گرم.

گریپ فروت، نصف یک میوه اندازه متوسط، 38 میلی گرم.

گوجه فرنگی، یک عدد اندازه متوسط، 16 میلی گرم.

اسفناج، یک فنجان خام، 8 میلی گرم.

همچنین، شما می توانید روزانه از مکمل ویتامین C استفاده کنید. برای پیشگیری از کمبود این ماده مغذی مقدار مصرف توصیه شده روزانه حداقل 65 تا 75 میلی گرم است، اما این میزان حداقلی محسوب می شود. دوز بالاتر از 200 تا 400 میلی گرم در روز نشان داده است که سطوح ویتامین C را در خون پایدار نگه می دارد. پیش از مصرف مکمل ویتامین C می توانید با پزشک خود مشورت کنید.