



## **مصرف ویتامین C از ابتلا به آنفلوآنزا پیشگیری نمی‌کند**

بر اساس نتایج مطالعات اخیر، مصرف ویتامین C در پیشگیری از آنفلوآنزا تاثیری ندارد.

بر اساس نتایج مطالعات اخیر، مصرف ویتامین C در پیشگیری از آنفلوآنزا تاثیری ندارد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از اینسایدر، مصرف ویتامین سی نمی‌تواند باعث پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا شود.

بنابر اعلام این نشریه، بسیاری از افراد برای پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزای قریب الوقوع انواع داروهای بدون نسخه، گیاهان دارویی و پودرهای ویتامین C را استفاده می‌کنند اما به گفته متخصصان آمریکایی، این ویتامین تنها طول دوره بیماری‌های فصلی را کاهش می‌دهد و نقشی در جلوگیری از بروز آنها ندارد.

متخصصان معتقدند اگر سالم هستید، احساس خوبی دارید و فقط می‌خواهید از بیماری‌های فصلی جلوگیری کنید ویتامین C نمی‌تواند تاثیر خاصی بر روی بدن داشته باشد. بدن بزرگسالان روزانه به ۷۵ تا ۹۰ میلی‌گرم ویتامین C نیاز دارد اما اگر می‌خواهید طول دوره سرماخوردگی و آنفلوآنزا و شدت آن را کاهش دهید، روزانه ۲۰۰ میلی‌گرم از این ویتامین را مصرف کنید.

نتایج مطالعات حاکی از آن است، مصرف بیش از حد این ویتامین نیز عوارض جانبی دارد. مصرف بیش از ۲۰۰۰ میلی‌گرم ویتامین C در روز، خطر مشکلات گوارشی مانند تهوع و شکم درد را افزایش می‌دهد. همچنین خطر تشکیل سنگ کلیه در اثر مصرف بیش از حد این ویتامین نیز بالا می‌رود.