

کمک ویتامین C در زمان بیماری

ویتامین C از سیستم ایمنی ما حمایت می‌کند، به بدن کمک می‌کند تا زخم‌ها را التیام بخشد، از مفاصل ما محافظت می‌کند و نقش مهمی نیز در تشکیل کلاژن دارد.



ویتامین C از سیستم ایمنی ما حمایت می‌کند، به بدن کمک می‌کند تا زخم‌ها را التیام بخشد، از مفاصل ما محافظت می‌کند و نقش مهمی نیز در تشکیل کلاژن دارد.

به گزارش ایسنا، ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان است که به محافظت از سلول‌های بدن در برابر رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. رادیکال‌های آزاد زمانی تولید می‌شوند که بدن شما در معرض مواد سمی و سرطانی مانند دود سیگار و اشعه‌های خورشید قرار گیرد.

با وجود تمام این مزایا، شواهد محدودی برای حمایت از این تصور وجود دارد که مصرف دزهای اضافی ویتامین C می‌تواند به طور موثری از سرماخوردگی‌های معمولی جلوگیری کند.

برای اکثر مردم، مصرف مکمل خوراکی ویتامین C روزانه از طریق قرص، پودر نوشیدنی یا آدامس ممکن است چندان مفید نباشد زیرا ممکن است آن را به طور طبیعی از رژیم غذایی خود دریافت کنید. بدن ما ویتامین C را به تنهایی تولید نمی‌کند اما بسیاری از غذاهایی که می‌خوریم، حاوی این ویتامین است.

ممکن است با شنیدن نام ویتامین C ابتدا مرکبات به ذهنمان خطور کند اما غذاهایی مانند سیب زمینی، اسفناج، گوجه فرنگی، انواع توت‌ها و سایر میوه‌ها و سبزیجات با رنگ روشن هم سرشار از این ویتامین هستند. برخلاف تصور رایج، فلفل دلمه‌ای نارنجی سه برابر بیشتر از یک پرتقال ویتامین C دارد.

دریافت روزانه میوه و سبزیجات بسیار مهم است اما بسیاری از مردم در ایالات متحده این کار را نمی‌کنند. کمی ویتامین C افزوده شده در واقع ممکن است به این افراد کمک کند. با این حال در بیشتر موارد اگر بتوانید به مقدار کافی میوه و سبزیجات در رژیم غذایی خود دسترسی داشته باشید و آنها را بخورید، کافی است.

برخی از افراد ممکن است فکر کنند که در صورت احساس بیماری باید دز مصرف مکمل‌های ویتامین C را دو برابر کنند اما مصرف بیشتر آن همیشه چیز خوبی نیست. مصرف بیش از حد ویتامین C می‌تواند عوارض جانبی ایجاد کند که ممکن است احساس شما را بدتر کند مانند تهوع، استفراغ، گرفتگی معده، نفخ، خستگی، سوزش سر دل، سردرد، برافروختگی پوست و حتی سنگ کلیه در برخی افراد. اطمینان حاصل کنید که بیش از دز توصیه شده روزانه یعنی ۵۰۰ میلی‌گرم مصرف نکنید.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، سطوح بالای ویتامین C می‌تواند با انواع مختلف داروها و نتایج برخی از آزمایشات پزشکی مانند غربالگری خون یا گلوکز تداخل ایجاد کند. استفاده از ویتامین C در حین مصرف داروهای ضد بارداری خوراکی می‌تواند سطح استروژن شما را افزایش دهد. برای بیماران که تحت شیمی‌درمانی قرار می‌گیرند، استفاده از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C ممکن است اثر داروهای شیمی‌درمانی را کاهش دهد.

به طور کلی، مصرف ویتامین C به شکل غذا بهترین راه برای بهره‌مندی از مزایای آن است اما مصرف ویتامین C اضافی به ویژه برای کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، مضر نخواهد بود. برخی تحقیقات محدود نشان می‌دهند که ویتامین C ممکن است از طول مدت فعالیت یک ویروس مانند سرماخوردگی جلوگیری کند.