

۱۵ نکته درباره ویتامین ث

اسید اسکوربیک یا ویتامین C یکی از محبوب‌ترین و مشهورترین داروهایی است که افراد سالم و بیمار هر دو به یک اندازه از مصرف آن لذت می‌برند.



۱) اسید اسکوربیک یا ویتامین C یکی از محبوب‌ترین و مشهورترین داروهایی است که افراد سالم و بیمار هر دو به یک اندازه از مصرف آن لذت می‌برند.

۲) ویتامین C در گروه ویتامین‌ها قرار دارد و به شکل قرص‌های ۱۰۰ و ۲۵۰ میلی‌گرمی و قرص جوشان ۱۰۰۰ میلی‌گرمی، پودر ۵۰۰ میلی‌گرمی و آمپول ۵۰۰ میلی‌گرمی در داروخانه‌های کشور موجود است. اما قرص جوشان آن به ویژه در فصول سرد سال طرفدار بیشتری پیدا می‌کند.

۳) ویتامین C، ویتامین محلول در آب است که از اجزای ضروری برای ساخت و نگهداری کلاژن و بافت محیطی بین سلولی است. مصرف این دارو سبب تقویت دستگاه ایمنی و افزایش سرعت بهبود زخم می‌شود، همچنین از تشکیل نیتروزآمین‌ها و نیتروز اوره‌های سرطان‌زا جلوگیری می‌کند.

۴) موارد مصرف ویتامین C در پیشگیری و درمان بیماری اسکوروی، کمک به درمان سوختگی‌های شدید، بهبود شکستگی یا زخم بیماری‌های مزمن است.

کشف ویتامین C داستان جالبی دارد. در قرن ۱۹، دریانوردان انگلیسی برای رهایی از نوعی بیماری که در دریا به آن مبتلا می‌شدند و بعداً اسکروئ * نام گرفت، مقدار زیادی لیمو در کشتی خود حمل می‌کردند. برای همین به آنها "ملوان لیمویی" می‌گفتند. اسکروئ بیماری مهلکی بود که کاشفان سرزمین‌های دور پس از مدت طولانی که بر روی آب سفر می‌کردند به آن مبتلا می‌شدند و بسیاری از آنها در اثر این بیماری می‌مردند. اسکروئ کمبود طولانی مدت ویتامین C است.

این مطلب انگیزه‌ای شد برای جستجوی عامل درمان اسکروئ در پرتقال، که منجر به کشف ویتامین C در سال ۱۹۲۸ شد و اسید اسکوربیک ** نام گرفت. انسان و بعضی حیوانات فاقد آنزیم لازم برای تولید ویتامین C در بدن هستند از اینرو نیازمند دریافت آن از طریق غذا می‌باشند.

ویتامین C از نظر غذایی بسیار حساس است و به راحتی در اثر حرارت و تاثیر مواد قلیایی از دست می‌رود. حرارت پخت نیز موجب کاهش این ویتامین در سبزیجات می‌شود.

شما از ویتامین C زیاد شنیده اید و از تأثیر آن بر سرماخوردگی آگاهید، دلیل این همه فوائد ویتامین C در بدن چیست؟ این ویتامین چه اعمال دیگری در بدن انجام می‌دهد؟

ویتامین C در واکنش‌های شیمیایی بدن به عنوان یک حمل‌کننده الکترون عمل می‌کند، این ویتامین مهمترین آنتی اکسیدان*** محلول در آب است. آنتی اکسیدان به موادی گفته می‌شود که با حرکت در خون، مواد شیمیایی را که به بافتها لطمه می‌رسانند را خنثی می‌کنند. به این دلیل است که ویتامین C در جلوگیری از بروز یا بهبود بسیاری از بیماری‌های مزمن دوران کهنسالی مؤثر است.

این ویتامین نقش زیادی در بدن ایفا می‌کند که دانستن آن برای شما بی‌فایده نیست:

ویتامین

C، در سلامت پوست و لایه‌های محافظتی بدن مؤثر است. پوست انسان را با طراوت نگاه می‌دارد و موجب جوانی پوست می‌شود؛ به همین دلیل است که به مخلوط یک قاشق آب لیموی تازه و یک قاشق عسل در یک لیوان آب سرد که صبحگاه خورده شود، اکسیر جوانی گویند. ویتامین C موجب حفظ پوست در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید می‌شود از اینرو کسانی که در معرض نور مستقیم خورشید هستند بهتر است برای حفاظت از پوستشان ویتامین C بیشتری مصرف کنند.

·#؛ با کمبود مصرف ویتامین C پوست خشک می شود و در زیر آن ،خون مردگی هایی به صورت دانه دانه مشاهده می شود .لته زخم شده و دهان خشک می شود ، در واقع یکی از بارزترین علائم کمبود ویتامین C این است که اگر بازو یا ران فرد را لمس کنید پوست او دانه دانه و برجسته احساس می شود .

ویتامین C ، موجب

افزایش ایمنی بدن در برابر بیماری ها می شود، به فعالیت مناسب هورمونی بدن کمک می کند . یکی از نکاتی که در مورد این ویتامین قابل ذکر می باشد ، این است که طی تحقیقاتی که آخرین آنها در سال 92 صورت گرفت مصرف ویتامین C از بروز سرماخوردگی جلوگیری نمی کند بلکه به تخفیف عوارض آن کمک می نماید از اینرو توصیه می شود در طول مدت سرماخوردگی ، مواد غنی از ویتامین C به وفور مصرف شود. از تأثیرات دیگر این ویتامین، افزایش جذب آهن موجود در غذا است ؛ از اینرو توصیه می شود ، به عنوان پیش غذا سالادهای حاوی سبزیجات خورده شود تا ویتامین C موجود در آن جذب آهن غذا را افزایش دهد . کسانی که مبتلا به کم خونی هستند و رژیم غنی از آهن و اسید فولیک دارند، مصرف ویتامین C به استفاده بیشتر بدن آنها از آهن خورده شده کمک خواهد کرد .

عوارض کمبود ویتامین C، زمانی ظاهر می شود که بیش از یکماه ویتامین بسیار کم دریافت شود ؛ دراین زمان بیماری اسکرومی با عوارضی که گفته شد ظاهر شده و در اثر عدم درمان منجر به مرگ فرد می شود . کمبود این ویتامین حتی در نوزادان هم دیده می شود ، کودکانی که از شیر مادر تغذیه نمی کنند و این ویتامین را از منابع دیگر نیز دریافت نمی کنند ، لته های زخمی و خون آلود دارند که علامت کمبود ویتامین است .

میزان ویتامین C مورد نیاز بدن در یک فرد بالغ روزانه 60 میلی گرم است که در بارداری و شیر دهی نیاز بدن به آن افزایش می یابد. منابع غذایی ویتامین C کدام ها هستند؟

ویتامین C ، هم در بافتهای گیاهی و هم در بعضی محصولات حیوانی موجود است . غنی ترین منابع C ، میوه ها و سبزی ها هستند ، آب مرکبات نیز دارای میزان زیادی ویتامین C است.

74 میلی گرم vit C دارد هر کیوی 341 میلی گرم vit C دارد هر فلفل سبز 74 میلی گرم vit C دارد هر پرتقال 68 میلی گرم vit C دارد یک برش بزرگ طالبی 124 میلی گرم vit C دارد 1 لیوان آب پرتقال تازه

توت فرنگی، کلم بروکلی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، گل کلم، سیب زمینی، هندوانه، اسفناج، کلم، نارنگی و دیگر میوه ها و سبزی ها ، منابع گیاهی دارای ویتامین C و جگر ، منبع حیوانی دارای ویتامین C است.

سیگاری ها و زنانی که از قرصهای جلوگیری از بارداری استفاده می کنند نیاز به VitC بیشتری دارند.

مصرف مکمل VitC نباید خود سرانه باشد خصوصاً در افرادی که مبتلا به دیابت هستند ، چرا که کلیه آنها سنگ ساز است ؛ همچنین افرادی که به آنها رژیم غذایی کم نمک توصیه شده با مشورت پزشک VitC تکمیلی دریافت کنند ، زنان باردار و شیرده نیز باید با توصیه پزشک VitC دریافت کنند.

۵) میزان مصرف این دارو بر اساس نوع بیماری تعیین می شود. به طور مثال، در درمان بیماری اسکرومی روزانه ۱۰۰ میلی گرم تا ۲ گرم از راه خوراکی یا تزریقی مصرف می شود یا در سوختگی های شدید روزانه ۲۰۰ تا ۵۰۰ میلی گرم به وسیله پزشکان توصیه می شود.

۶) اسیداسکوربیک نیز مانند داروهای دیگر عوارضی از خود نشان می دهد که اغلب دستگاه عصبی، پوست، گوارش و ادراری را درگیر می کند. شایع ترین این علایم شامل سرگیجه، درد در محل تزریق، اسهال، سوزش سردل، افزایش دفع ادرار یا تخریب دندان ها با مصرف طولانی مدت قرص های جویدنی است.

۷) افراد دچار کمبود آنزیم G6PD باید از مصرف زیاد این دارو بپرهیزند زیرا احتمال بروز کم خونی در این افراد با مصرف اسیداسکوربیک محتمل است.

- ۸) ویتامین C تزریقی در معرض نور به تدریج تیره می‌شود اما تغییر رنگ جزئی تأثیری در اثر درمانی آن ندارد.
- ۹) ویتامین C تزریقی را می‌توان به صورت رقیق شده یا رقیق نشده استفاده کرد.
- ۱۰) از محلول خوراکی ویتامین C می‌توان همراه غذا استفاده کرد.
- ۱۱) قرص‌های جوشان این ویتامین را باید در یک لیوان آب حل و بلافاصله مصرف کرد.
- ۱۲) ویتامین C را در ظروف غیرفلزی مقاوم در برابر هوا، دور از حرارت و نور خورشید در دمای ۱۵ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد نگهداری کنید.
- ۱۳) مصرف زیاد این دارو در دوران بارداری توصیه نمی‌شود. همچنین سیگاری‌ها و افرادی که قرص ضدبارداری مصرف می‌کنند، نیاز به مصرف ویتامین بیشتری به صورت مکمل دارند.
- ۱۴) درباره این ویتامین، مهم‌ترین توصیه‌ای که به خانواده‌ها گفته می‌شود، این است که برای تامین ویتامین C لازم به منابع غذایی طبیعی توجه بیشتری نشان دهند تا دارو.
- ۱۵) ویتامین C می‌تواند سبب افزایش توان جذب آهن شود.