

فواید خوردن ویتامین ث

ویتامین ها و مینرال های دو جزء لازم و غیر قابل اجتناب برای بدن هستند. آیا می دانید در چه موادی بهترین نوع و بالاترین درجه ی ویتامین ث وجود دارد...



سلامت نیوز : ویتامین ها و مینرال های دو جزء لازم و غیر قابل اجتناب برای بدن هستند. آیا می دانید در چه موادی بهترین نوع و بالاترین درجه ی ویتامین ث وجود دارد؟ به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران ؛ یک سری از نیازهای بدن هستند که از قرض های و ویتامین های شیمیائی دریافت نمی شود بلکه باید به صورت مواد و خوراکی های مصرفی جذب بدن شود.

ویتامین سی یا اسید اسکوربیک :
ویتامین سی یکی از موادی است که بدن باید از طریق مواد غذایی که می خورد جذب کند. برعکس حیوانات و گیاهان، که بدنشان قادر است بعضی از مواد غذایی را که جذب می کنند، تغییر شکل دهد و آنها را سنتز کند، اما بدن انسان دارای چنین عملکردی نمی باشد. و باید تمام مواد لازم را از غذاهایی که می خورد جذب کند در غیر این صورت و عدم دریافت مواد غذایی لازم، قادر نخواهد بود کمبود این مواد را به گونه ای دیگر جبران کند.

ویتامین سی چه نقشی را در بدن ایفا می کند ؟
* ویتامین سی نقش مهمی را در جریان فعل و انفعالات بدن ایفا می کند.
* ساخت کلاژن (جهت التیام زخمها)

مقاومت علیه عفونت های بدن :
یک گرم ویتامین سی در روز می تواند، ریتم بدن را تسریع بخشد. در صورت مصرف کردن ویتامین سی، بدن می تواند عفونت را زودتر از بین ببرد. برای مثال اگر 5 روز طول می کشد تا یک عفونت از بین رود با مصرف کردن ویتامین سی این زمان به چهار روز کاهش می یابد. برعکس عدم توانایی بدن در جذب ویتامین سی نتیجه ی در مدت زمان و یا شدت عفونت ندارد.

* کمک به ساخت هورمون های بدن

* متابولیسم چربی، پروتئین.

* عملکرد ماهیچه ها و سلولهای عصبی.

* شکل گیری استخوان.

* در هماهنگ سازی جذب آهن توسط بدن .

ویتامین سی دارای خاصیت آنتی اکسیدان می باشد. این ویتامین همچنین در بهبود بیماریهای قلبی و عروقی موثر می باشد.

این ویتامین در چه موادی یافت می شود؟
ویتامین سی در سبزیجات، میوه، آبمیوه، سیب زمینی یافت می شود. نحوه ی آماده سازی سبزیجات به هنگام مصرف تاثیر بسیار زیادی را در ماندگاری ویتامین سی ایفا می کند.

نکته :

* سیب زمینی هایی که تازه نیستند دارای ویتامین سی نمی باشند و تنها سیب زمینی هایی که تازه هستند دارای مقدار قابل توجهی ویتامین هستند .

* غذاهایی که طبع می شوند تقریباً در حدود 91% درصد از ویتامین های خود را از دست می دهند.

* آب پرتقال های. تنها آب میوه هایی صنعتی هستند که مدت بیشتری می توانند ویتامین های سی را در خودشان حفظ کنند.

نیاز روزانه ی ما به ویتامین سی به چه میزان است؟

* برای افراد بالغی که سالم هستند و دارای بیماری خاصی نمی باشند: 110 گرم در روز لازم است.

* یک سری از اشخاص بخصوص هستند که مقدار بیشتری به ویتامین سی نیازمند مانند افرادی که : بارداری، ورزشکارند، دارای مریضی های خاصی هستند که به ویتامین سی بیشتری نیازمند هستند.

در چه زمانی ممکن است ویتامین سی کمتری به بدنمان برسد؟

* معمولاً افراد هنگامی که در مسافرت به سر می برند برای مدتی ویتامین سی کمتری به بدنشان می رسد زیرا زمان کمتری را برای مصرف میوه اختصاص می دهند به همین دلیل در این زمان ممکن است بدن شما ویتامین سی کمتری دسترسی داشته باشد و با کمبود مواجه شود.

* افرادی که دارای رژیم های سختی هستند و در این رژیم های غذایی، میوه های از اهمیت کمی برخوردارند و ممکن است حتی میوه ها را نیز از رژیم های غذای شان حذف کنند. هنگامی که ویتامین سی کمتری به بدن برسد باعث می شود که شما در ناحیه دهان و لثه خود مشکلات بسیاری را احساس کنید و همچنین دچار خستگی شوید.

* افرادی که عادت به کشیدن سیگار دارند نیز باید مصرف ویتامین سی را افزایش دهند. زیرا نیکوتین موجود در سیگار چرخه ی بدن را مختل می کند و نیاز به ویتامین سی برای مقاومت دندان ها و بدن بیشتر احساس می شود.

چند توصیه برای تامین ویتامین سی روزانه بدنتان :

* بیشتر سبزیجات رنگی و میوه های تازه را میل بفرمایید.

* پرتقال و کیوی دارای ویتامین ث بسیاری هستند.

* میوه های را به نوعی خریداری کنید که در داخل مغازه باشند و نور حورشید بر آنها اثر نکرده باشد. سعی کنید بلافاصله بعد از خرید کردن، میوه های را داخل یخچال قرار دهید.

در صورت مصرف بیش از حد ویتامین سی :

اگر شما ویتامین سی را بیش از حد مصرف کنید، تاثیر ابتدایی این موضوع در ادرار شما مشخص میشود. اما مسلماً همان طور که تفریط سلامت را به خطر می اندازد، افراط نیز همین موضوع را ایجاد می کند.