

ویتامینی علیه مسمومیت با سرب

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف کافی ویتامین C بدن انسان را از مسمومیت ناشی از ترکیبات سرب محافظت می‌کند.



سلامت نیوز: تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف کافی ویتامین C بدن انسان را از مسمومیت ناشی از ترکیبات سرب محافظت می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرگزاری خاورمیانه، محققان در تحقیقات جدید خود دریافتند که مصرف مقادیر کافی ویتامین C بدن انسان را از مسمومیت ناشی از ترکیبات سرب محافظت می‌کند و سطح سرب موجود در خون را نیز کاهش می‌دهد.

مجدی بدران عضو جمعیت حساسیت و ایمنی مصر و استاد دانشکده اطفال دانشگاه عین الشمس این کشور گفت: ویتامین C فواید زیادی دارد زیرا یک آنتی اکسیدان است که از ابتلا به سرطان و تاثیرات زبان‌بار اشعه ماوراء بنفش خورشید پیشگیری می‌کند.

وی افزود: این ویتامین همچنین با بالا بردن ایمنی بدن، بیماری را بهبود می‌بخشد.

بدران گفت: ویتامین C همچنین باعث جلوگیری از آثار زیانبار نیکوتین بر نوزاد شده و به بهبود زخم‌ها کمک کرده و ایمنی را افزایش می‌دهد و رگ‌های خونی را باز می‌کند و از بیماری‌های قلبی پیشگیری و از زیبایی چشم محافظت می‌کند.

تحقیقات پزشکی همچنین نشان می‌دهد که ویتامین C می‌تواند احتمال ابتلای مردان به بیماری نقرس را کاهش دهد.

به گفته محققان، ویتامین C همچنین عملکرد ریه کودکان مادران سیگاری را بهبود می‌بخشد.

ویتامین C در گروه ویتامین‌ها قرار دارد و به شکل قرص‌های 100 و 250 میلی گرمی و قرص جوشان 1000 میلی گرمی، پودر 500 میلی گرمی و آمپول 500 میلی گرمی در داروخانه‌ها موجود است اما قرص جوشان آن به ویژه در فصول سرد سال طرفدار بیشتری پیدا می‌کند.

ویتامین C، ویتامین محلول در آب است که از اجزای ضروری برای ساخت و نگهداری کلاژن و بافت محیطی بین سلولی است.

ویتامین C هم در بافت‌های گیاهی و هم در بعضی محصولات حیوانی موجود است. غنی‌ترین منابع ویتامین C میوه‌ها و سبزی‌ها هستند، آب مرکبات نیز دارای میزان زیادی ویتامین C است.

مصرف این ویتامین سبب تقویت دستگاه ایمنی و افزایش سرعت بهبود زخم شده و از تشکیل نیتروزآمین‌ها و نیتروز اوره‌های سرطان‌زا جلوگیری می‌کند.