

تأثیر ویتامین C در کاهش استرس

یک متخصص تغذیه گفت: در استرس‌های روحی و روانی مصرف ویتامین C می‌تواند، مفید باشد...



مریم مرادوف افزود: ویتامین C یکی از ویتامین‌های محلول در آب است و قابلیت ذخیره سازی آن در بدن کم است. وی گفت: ویتامین C به سوخت و ساز بافت‌ها کمک می‌کند، باعث افزایش جذب آهن می‌شود، سیستم ایمنی را تقویت و باعث پیشگیری از عفونت می‌شود، این ویتامین باعث سلامت لثه‌ها، در بهبود زخم‌ها و سوختگی‌ها می‌شود، در استرس‌های روحی و روانی مصرف ویتامین C می‌تواند، مفید باشد.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: یکی از قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها ویتامین C است که با رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کند. منابع ویتامین C را می‌توان به مرکبات به خصوص آب پرتقال اشاره کرد. انگور و گیلان نیز سرشار از این ویتامین است. مرادوف افزود: از میان سبزی‌ها فلفل دلمه‌ای، گوجه فرنگی و سبزی‌هایی که برگ سبز دارند، سرشار از ویتامین C است. تنها منبع حیوانی که حاوی ویتامین C است، جگر است.

وی گفت: کمبود ویتامین C باعث می‌شود که زخم‌ها دیر بهبود پیدا کند، خونریزی لثه‌ها اتفاق می‌افتد، خونریزی‌های زیر پوستی، خستگی، ضعف و بی‌حالی به وجود می‌آید.

مرادوف افزود: ویتامین C باعث جذب کامل آهن می‌شود و در کنار مصرف قرص‌های آهن می‌توان از یک منبع ویتامین C نیز استفاده کرد.

وی اضافه کرد: ویتامین C به راحتی اکسید می‌شود و بر اثر حرارت دادن و خرد کردن به راحتی از بین می‌رود.