



## چرا باید ویتامین C بخوریم؟

تقریباً همه حیوانات و گیاهان می‌توانند ویتامین C یا اسید اسکوربیک موردنیاز بدنشان را بسازند. در این میان پرندگان و ماهی‌ها استثنا هستند؛ چراکه آنزیم مورد نیاز برای ساخته شدن این ویتامین در بدن این گروه از موجودات زنده وجود ندارد.

تقریباً همه حیوانات و گیاهان می‌توانند ویتامین C یا اسید اسکوربیک موردنیاز بدنشان را بسازند. در این میان پرندگان و ماهی‌ها استثنا هستند؛ چراکه آنزیم مورد نیاز برای ساخته شدن این ویتامین در بدن این گروه از موجودات زنده وجود ندارد. علاوه بر این، تعداد انگشت‌شماری از پستانداران مانند خوک‌ها، خفاش‌ها و انسان نیز توانایی ساختن ویتامین C را ندارند. بسیاری از متخصصان و دانشمندان بر این باورند جهش‌هایی که در ایجاد این تغییرات و وجود نداشتن آنزیم مورد نیاز برای ساخته شدن این ویتامین در بدن نقش اساسی را به عهده دارد، حدود 25 میلیون سال پیش اتفاق افتاده است. گروهی از متخصصان نیز بر این باورند اجداد و پیشینیان انسان برنامه غذایی غنی از ویتامین C داشته‌اند و این برنامه غذایی موجب شده بود آنها بتوانند بدون نیاز به تولید اسید اسکوربیک در بدن از طریق مواد غذایی که می‌خورند نیاز به این ویتامین را تامین کنند.

جالب است بدانید گروه دیگری از متخصصان که در زمینه علم ژنتیک تحقیق می‌کنند، به این نتیجه رسیده‌اند از دست دادن توانایی انسان‌ها برای تولید ویتامین C مورد نیاز بدن، با گذشت زمان نقش مهمی در تغییر فیزیولوژی بدن انسان داشته است و در حقیقت از دست دادن این توانایی این فرصت را برای ایجاد جهش‌های مختلف ژنتیکی فراهم می‌کند که می‌تواند در بهبود وضع زندگی انسان تاثیرگذار یا زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های مختلف باشد. ویتامین C مانع آسیب دیدگی DNA می‌شود، بنابراین تولید نشدن این ویتامین در بدن احتمال ایجاد جهش‌های ژنتیکی را افزایش می‌دهد. اگر در برنامه غذایی ما انسان‌ها اثری از گوشت، سبزیجات برگ سبز یا مرکبات وجود نداشته باشد، بدن نمی‌تواند ویتامین C مورد نیازش را تامین کند. بدون وجود این ویتامین، در بدن کلاژن ساخته نمی‌شود و به این ترتیب در اثر کمبود کلاژن که به عنوان نوعی بافت ارتباطی یا هم‌بند عمل می‌کند، دیواره رگ‌های خونی پاره شده و حتی دندان‌ها نیز خودبه‌خود سست شده و می‌افتند. بنابراین برای حفظ سلامت و تضمین انسجام بافت‌های مختلف بدن از رگ‌های خونی تا دندان‌ها و بافت استخوانی، وجود ویتامین C در بدن ضروری است.

حتماً پرسش‌های فراوانی ذهن شما را نیز آزار می‌دهد. آنها را با ما در میان بگذارید.

focus / مترجم: فرانک فراهانی جم