

چگونه ویتامین C بیشتری مصرف کنیم؟

با توجه به سرد شدن هوا یکی از بهترین راهها برای جلوگیری از سرماخوردگی، مصرف مواد مغذی و حاوی ویتامین مخصوصا ویتامین C است.



همشهری آنلاین: با توجه به سرد شدن هوا یکی از بهترین راهها برای جلوگیری از سرماخوردگی، مصرف مواد مغذی و حاوی ویتامین مخصوصا ویتامین C است.

به گزارش ایسنا، ویتامین C در اغلب خوراکیها وجود دارد و به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل کرده و از بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا حفاظت می‌کند. همچنین ویتامین C از طریق کمک به جذب آهن، بدن را در مقابل بیماری‌ها مقاوم می‌سازد.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت هلثیر میشیگان، دوزی که پزشکان برای مصرف ویتامین C توصیه می‌کنند، روزانه 70 تا 90 میلی‌گرم است و این میزان در صورت بارداری بیشتر می‌شود. بسیاری از غذاها و مکمل‌ها حاوی این ویتامین هستند و می‌توانند نیاز بدن به آن را تامین کنند که در دسترس‌ترین آنها به شرح زیر است:

- سبزیجات: سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، فلفل سبز، کلم پیچ و گل کلم همگی دارای ویتامین C هستند و خوردن آنها بهترین راه جذب مقادیر زیادی ویتامین C است اما این سبزیجات هرچه بیشتر حرارت ببینند و پخته شوند، ویتامین C آنها کمتر می‌شود.

- فلفل قرمز: مصرف فلفل قرمز یا فلفل تند در وعده‌های غذایی بیش از نیاز بدن به جذب ویتامین C کمک می‌کند.

- اسموتی (پوره میوه): اگر اهل میوه خوردن زیاد نیستید با ترکیب آب میوه‌های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، آناناس، انبه و طالبی مخلوطی از یک نوشیدنی سالم را تهیه کند که سرشار از این ویتامین است و شما را سرحال می‌کند.

- قرص‌های ویتامین C: ویتامین C مانند مکمل‌های ویتامینی دیگر در قالب قرص‌های کپسول یا جوشان موجود است. در حالیکه مصرف قرص‌های ویتامین امری طبیعی و مفید است اما با این حال مصرف ویتامین‌های طبیعی، جایگزین بهتری برای شکل دارویی و شیمیایی آنها است.