

رابطه ویتامین C و سرماخوردگی

یک کارشناس تغذیه و رژیم درمانی گفت: افرادی که در فصول سرد سال بیشتر از ویتامین C استفاده می‌کنند، کمتر دچار سرماخوردگی می‌شوند.



همشهری آنلاین: یک کارشناس تغذیه و رژیم درمانی گفت: افرادی که در فصول سرد سال بیشتر از ویتامین C استفاده می‌کنند، کمتر دچار سرماخوردگی می‌شوند.

فرزاد بابایی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه مرکبات منابع مهمی از ویتامین C به حساب می‌آیند، گفت: ویتامین C یکی از آنتی‌اکسیدان‌های مورد توجه در علم تغذیه است که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد و لذا استفاده از آن به افراد توصیه می‌شود.

بابایی، نقش آنتی‌اکسیدان‌ها را در کاهش بروز سرطان‌ها، سرماخوردگی‌ها، بیماری‌های قلبی و عروقی و دیگر بیماری‌ها اثرگذار دانست و افزود: آنتی‌اکسیدان‌ها از تولید مواد واسطه‌ای در خون جلوگیری می‌کنند و از این جهت خوردن آنها برای دستیابی به سلامتی توصیه می‌شود.

بابایی سپس قند موجود در مرکبات را از نوع فروکتوز دانست و با بیان اینکه جذب فروکتوز در بدن به طور مستقیم صورت می‌گیرد، گفت: برای جذب این قند نیازی به انسولین نیست و لذا وجود آن در خون به وضعیت تنظیمی بدن کمک می‌کند. در مرکبات مقادیر کمی ساکارز و مقادیر کمتری هم گلوکز یافت می‌شود.

بابایی میزان آب موجود در مرکبات را بالا دانست و گفت: مصرف این نوع میوه‌ها در فصل زمستان که افراد معمولاً به دلیل سرمای هوا، آب کمتری می‌نوشند، از دهیدره شدن بدن جلوگیری می‌کند.

وی یکی از دلایل عمده مصرف مرکبات در فصل سرد سال را دیدگاه عمومی مبنی بر اینکه ویتامین C با سرماخوردگی می‌جنگد دانست و گفت: از نظر علمی هیچ مدرک مستدلی در این خصوص وجود ندارد، اما محققان با پژوهش‌های انجام شده به این نتیجه رسیده‌اند افرادی که در فصول سرد سال بیشتر از ویتامین C استفاده می‌کنند، کمتر دچار سرماخوردگی می‌شوند.

بابایی با بیان اینکه میزان ویتامین C مورد نیاز بدن هر فرد بین 45 تا 60 میلی‌گرم است، مصرف روزانه یک عدد از مرکبات را برای تامین ویتامین C مورد نیاز بدن کافی دانست و گفت: توصیه می‌شود افرادی که دچار سرماخوردگی هستند و افرادی که تب دارند، بیشتر از این میزان استفاده کنند.

به گفته این کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در داخل هر عدد پرتقال یا لیمو، 60 میلی‌گرم ویتامین C وجود دارد که این میزان تا 80 میلی‌گرم هم می‌رسد. همچنین نوع دیگری از آنتی‌اکسیدان‌ها به نام لیمونن در مرکبات وجود دارد که مصرف آنها می‌تواند در افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن نقش داشته باشد.

بابایی در ادامه یک توصیه هم برای مصرف لیموترش به افراد داشت و گفت: توصیه می‌شود افراد پس از شستن لیموها آنها را به شکل حلقوی برش داده و در آب بریزند تا از این طریق عصاره پوست لیمو که حاوی مقادیر نسبتاً بیشتری از لیمونن است از این طریق وارد بدن شود. امروز قرص‌هایی از عصاره پوست لیمو تولید می‌شوند که به دلیل نقش مهم آنها در کاهش وزن مورد توجه افرادی که تمایل به کاهش وزن دارند، قرار گرفته است.

وی همچنین میزان فیبر بدست آمده از مرکبات را بالا دانست و گفت: مصرف مرکبات می‌تواند به تامین فیبر مورد نیاز بدن کمک کند.

بابایی مصرف خیلی زیاد مرکبات را هم توصیه نکرد و گفت: مصرف زیاد این گروه از میوه‌ها به جهت میزان بالای اسید اگزالیک در آنها می‌تواند مشکلات سنگ کلیه به ویژه در بین افراد مستعد به سنگ کلیه را ایجاد کند.