

تاثیر ویتامین ب۶ در مبارزه با بیماری کرونا

ویتامین ب۶ از لخته شدن خون بر اثر عوارض بیماری کووید ۱۹ جلوگیری می‌کند.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از اسپوتنیک بر اساس مطالعات انجام شده توسط محققان دانشگاه هیروشیما در ژاپن در کنار شستن دست‌ها، رعایت فاصله اجتماعی و اجتناب از تجمع‌های دوستانه و خانوادگی، مواد غذایی نیز به عنوان اولین جبهه دفاعی در مقابل ویروس کووید ۱۹ موثر هستند.

این مطالعه به بررسی اثر ویتامین ب۶ نیز پرداخته است که نقش مهمی در سطح انرژی و ایمنی بدن داشته و کمبود آن به خستگی، درد مزمن و کمبود انرژی منجر می‌شود.

مصرف روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم از این ویتامین توصیه شده است. مصرف این ویتامین به ویژه برای کودکان و سالمندان ضروری است.

بر اساس این تحقیقات ویروس کرونا و آنفلوآنزا منجر به آسیب ریه، بروز طوفان سایتوکین و التهاب سلول‌های اندوتلیال ریه می‌شود. طوفان سایتوکین (cytokine storm) یک واکنش غیرطبیعی ایمنی است. این واکنش نوعی سندرم پاسخ التهابی سیستمیک است و می‌تواند با علائم مانند تب، خستگی، بی‌اشتهایی، درد مفاصل، تهوع، استفراغ، اسهال، عوارض پوستی، تنفس سریع، تپش قلب، افت فشار خون، تشنج، سردرد، توهّم و لرزش همراه باشد.

همچنین ترومبوز (لخته شدن خون) یکی دیگر از عوارض کووید ۱۹ است که با انسداد مویرگ‌ها، احتمال آسیب‌های قلبی، کلیه، ریه و کبد را افزایش می‌دهد.

طبق این مطالعات ویتامین ب۶ با اثرات ضد التهابی و تقویت سیستم ایمنی، قادر به کنترل طوفان سایتوکین و ترومبوز است و می‌تواند علائم کووید ۱۹ را کاهش دهد. سینه مرغ، دانه آفتابگردان، نخود، لوبیا، پسته، دانه کنجد و گوشت گاو حاوی این ویتامین هستند.