

۶ واقعیت در مورد ویتامین C

یکی از روش های تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف ویتامین C است.

به گزارش سایت خبری پُرسون، همه توافق دارند که تقویت سیستم ایمنی بدن از هر زمان دیگری مهم‌تر است. یکی از راه‌های تقویت ایمنی، مصرف ویتامین سی است. در این گزارش با حقایقی در مورد این ویتامین آشنا شوید.

ویتامین سی چه کاری برای شما انجام می‌دهد؟

مگان مایر، دکترای میکروبیولوژی و ایمونولوژی تغذیه‌ای در مورد ویتامین سی یکی از مشهورترین ویتامین‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن توضیح می‌دهد: ویتامین سی یک ویتامین محلول در آب است که به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند. این ویتامین نقش مهمی در سیستم عصبی، متابولیسم و ایمنی دارد. علاوه بر این، ویتامین سی به جذب ریز مغذی‌ها، به ویژه آهن کمک می‌کند.

چه مقدار ویتامین سی روزانه نیاز داریم؟

به گفته مایر، مقدار توصیه شده رژیم غذایی (RDA) برای ویتامین سی بسته به سن و جنس از ۱۵ میلی‌گرم تا ۱۲۰ میلی‌گرم در روز است. این میزان، در صورت بارداری و شیردهی افزایش می‌یابد.

مصرف بیش از حد مصرف ویتامین سی به سیستم ایمنی بدن من کمک می‌کند؟

علی وبستر، مدیر تحقیقات و ارتباطات تغذیه‌ای شورای اطلاعات بین‌المللی غذا می‌گوید: ویتامین سی یک ماده مغذی مهم برای عملکرد مطلوب سیستم ایمنی است. با این حال، مطالعات نشان داده است که مصرف مقادیر زیاد آن به صورت مکمل، هیچ فایده‌ای در مبارزه با بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی ندارد. به گفته وبستر، مصرف ویتامین سی بیشتر، لزوماً بهتر نیست. زیرا بدن ما می‌تواند همزمان فقط چند صد میلی‌گرم از آن را جذب کند. بر این اساس مقدار توصیه شده غذایی آن برای زنان بزرگسال، ۷۵ میلی‌گرم در روز و برای مردان بزرگسال، ۹۰ میلی‌گرم در روز تعیین شده است. هر مقدار بالاتر از این، از طریق ادرار دفع می‌شود.

نمی‌توان بیش از حد ویتامین سی مصرف کرد؟

از آنجا که ویتامین سی محلول در آب است، سمیت کمی دارد و در دوزهای بالا با عوارض جانبی ارتباط ندارد. با این حال، انجمن‌های غذا و تغذیه، سطحی از تحمل برای ویتامین سی در بدن را تعیین کرده‌اند، مبنی بر اینکه مصرف طولانی مدت ویتامین سی بالاتر از مقدار لازم بدن، ممکن است خطر ابتلا به عوارض جانبی را افزایش دهد.

مکمل‌های ویتامین سی تداخل دارویی دارند؟

اگر داروهای خاصی مصرف می‌کنید، باید نسبت به مصرف مکمل‌های ویتامین سی محتاط باشید. مایر اضافه می‌کند: مکمل‌های ویتامین سی ممکن است با انواع مختلفی از داروها مانند استاتین‌ها، شیمی درمانی و پرتودرمانی تداخل داشته باشند. صرف نظر از سابقه پزشکی و دوز مصرفی، همه باید قبل از مصرف مکمل‌های ویتامین سی حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

بهترین غذاهای دارای ویتامین سی کدامند؟

مقادیر زیادی ویتامین سی در سبزیجاتی مانند انواع کلم، بروکلی، بروکسل، سیب زمینی، اسفناج و گوجه فرنگی یافت می‌شود. همچنین مرکبات و آب مرکبات و توت فرنگی نیز منبع غنی ویتامین سی محسوب می‌شوند.