

ویتامین C، از مهم ترین ویتامین هایی است که در افزایش زیبایی و جوانی موثر است!

ویتامین C، جادوی جوانی و زیبایی

ویتامین، مکمل ضروری مواد غذایی اصلی است. تغذیه کامل و حاوی مواد غذایی گوناگون شامل تمام ویتامین ها به مقدار کافی می باشد. اسید آسکوربیک یا ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است که به چندین شکل وجود دارد. ویتامین C، یک ویتامین محلول در آب است. ویتامین C باعث افزایش طول عمر می شود. ویتامین C، اعمال معجزه آسایی برای تندرستی شما انجام می دهد. این ویتامین، یکی از ویتامین های مورد نیاز برای حفظ سلامت استخوان ها، دندان ها، لثه، بهبود زخم ها و ترمیم بافت ها است .

ویتامین C زخم، سوختگی و خونریزی لثه ها را التیام می بخشد و از ابتلا به بیماری اسکوربوت (خونریزی لثه) جلوگیری می کند. ویتامین C، از مهم ترین ویتامین هایی است که در افزایش زیبایی و جوانی موثر است. این ویتامین در **زیبایی پوست، مو و ناخن** نقش بسیار مهمی بر عهده دارد. به نظر می رسد که ویتامین C در فرآورده های آرایشی، خاصیت آنتی اکسیدان دارد و پوست را در برابر آسیب های ناشی از پرتوماوراء بنفش، آلودگی هوا و دود حفظ می کند. در ضمن ویتامین C در تحریک سلول های درم به تولید کلاژن نقش دارند و به همین دلیل استفاده از فرآورده های پوستی حاوی ویتامین C مفید است.

منابع طبیعی ویتامین C:

ویتامین C در بیشتر سبزیجات تازه و برگ سبز آنها، به ویژه اسفناج، انواع گل کلم، کلم فندقی، کلم سبز، گوجه فرنگی، انواع ترب، پیاز، نخود فرنگی، برگ چغندر، مارچوبه، آووکادو، برگ سلغم، فلفل تازه و شیرین، فلفل سیاه و انواع مرکبات (پرتقال، لیموترش و شیرین، گریپ فروت، نارنگی)، انگور فرنگی سیاه، توت فرنگی، تمشک، آناناس، خرمالو، کیوی و بیشتر میوه های گرمسیری یافت می شود.

این ویتامین در اثر پختن زیاد ضایع می گردد. مصرف سیگار ذخایر ویتامین C را از بین می برد و در پوست، کمبودهایی ایجاد می نماید. از آنجا که ویتامین C محلول در آب است (یعنی بدن آن را ذخیره نمی کند)، باید هر روز به بدن انسان برسد تا مقادیر مصرف شده جایگزین شود. کرم های موضعی حاوی ویتامین C باعث افزایش تولید کلاژن در پوست شده و پوست را جوان نگه می دارد.

نکته مهم آن است که این کرم ها باید حاوی اسیدآسکوربیک باشند، زیرا این ماده تنها شکلی از ویتامین C است که می تواند در پوست نفوذ کرده و تاثیر بگذارد

اهمیت ویتامین در افزایش زیبایی و جوانی :

- ویتامین C به پوست، نرمی و لطافت می بخشد و مانع از بروز زخم های عفونی می شود. این ویتامین در درمان زخم ها، سوختگی ها، و خونریزی لثه ها بسیار موثر است. کمبود ویتامین C موجب می شود که بهبودی زخم ها طولانی شود.
- ویتامین C به سلامت مو کمک زیادی می کند. این ویتامین، یکی از موثرترین مواد غذایی است که به رشد و تقویت موها کمک میکند
- ویتامین C به تقویت دیواره مویرگ ها کمک می کند. زمانی که دیواره مویرگ ها پاره می شود، موجب کبودی پوست می شود. تقویت مویرگ ها، مقدار خوبی از اکسیژن و مواد غذایی به پوست می رسد که این برای تولید مثل سلول ها و نگهداری از کلاژن لازم است. کلاژن، ماده ای است که باعث تقویت قابلیت انعطاف پذیری و کشش پوست می شود.
- ویتامین C موجب حفظ پوست در برابر اثرات مضر اشعه ماوراء بنفش خورشید می شود از این رو کسانی که در معرض نور مستقیم خورشید هستند بهتر است برای حفاظت از پوست شان ویتامین C بیشتری مصرف کنند. یکی از مهم ترین بررسی های جدید پوست شناسی، حاکی از آن است که ویتامین C با تاثیرات زیان آور نور خورشید بر روی پوست مقابله می کند.
- ویتامین C موجب می شود پراپرژری تر به نظر برسید. در برنامه غذایی ، ویتامین C نقشی حیاتی در جذب آهن دارد و آهن موجب زیبایی و سلامتی عمومی بدن می شود. زمانی که بدن از ذخیره آهن تهی شود، احتمال کم خونی، خستگی و ضعف افزایش می یابد و این امر به پراپرژری بودن و شادابی شما کمکی نمی کند.
- **ویتامین C**، در سلامت پوست و لایه های محافظتی بدن نیز مؤثر است، پوست انسان را با طراوت نگاه می دارد و موجب جوانی پوست می شود. این ویتامین از مهم ترین ویتامین هایی است که در سلامت پوست نقش فراوانی دارد..
- **ویتامین C** رشد ناخن را تقویت می کند. این ویتامین با تقویت پوست ، بافت پیوندی و دیواره سلول های خونی به استحکام ناخن ها کمک می کند.
- **از ریشه ریشه شدن ناخن جلوگیری می کند.** از آنجایی که ویتامین C به رشد و تقویت ناخن کمک می کند، می تواند از ریشه شدن ناخن هم جلوگیری کند. مصرف ویتامین C بهترین روش برای بهبود سلامت ناخن است، بنابراین حتما از مرکبات استفاده کنید.

- ویتامین C از پوست در برابر پیری محافظت می کند. این ویتامین از نمایان شدن علائم پیری جلوگیری می کند. پوست برای ترمیم و بازسازی و حفاظت در مقابل پیری زودرس (مخصوصاً پیری زودرس ناشی از دود سیگار) به ویتامین C نیاز دارد. ویتامین C ، با به تاخیر انداختن ناشی از صدمات **رادیکال های آزاد**، موجب جوانی و شادابی در افراد خواهد شد. متخصصان معتقدند این ویتامین با تخریب رادیکال های آزاد، ظهور نشانه های پیری را به تاخیر می اندازد.
 - زنان میان سالی که ویتامین C بیشتری از منابع غذایی خود دریافت می کردند چین و چروک و خشکی پوست کمتری داشتند.
 - اثر ضدالتهابی این ویتامین تأثیر مفیدی در درمان بیماری هایی چون اگزما و پسوریازیس دارد.
 - ویتامین C خواص ضد سرطانی مهمی داشته و باعث جلوگیری از بروز سرطان پوست می شود.
 - ویتامین C از خشکی پوست جلوگیری می کند. با توجه به نقش این ویتامین در ساخت پروتئین های پوست، کمبود آن منجر به خشکی پوست می شود. به عبارت دیگر، بافت پروتئین آب زیادی را در خود نگه می دارد که چنانچه در اثر کمبود ویتامین C ، میزان پروتئین بافت کاهش یابد، مقدار آب لازم سلول های پوستی نیز کاهش یافته و پوست خشک می گردد ضمناً، ویتامین C موجب افزایش جذب آهن و ویتامین E نیز می شود که کمبود هر یک از این مواد مغذی منجر به خشک شدن پوست خواهد شد. بنابراین در فصول سرد و خشک، مصرف مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموترش، گریپ فروت) را فراموش نکنید.
 - این ویتامین سبب رفع لکه های پوست و جلوگیری از پیری زودرس می شود و از طرف دیگر تولید ویتامین E را افزایش می دهد.
- توصیه های مهم:
- برنامه غذایی خود را سرشار از ویتامین C کنید و از مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، گریپ فروت، لیمو شیرین) و میوه ها و سبزی های حاوی ویتامین C (توت فرنگی، گوجه فرنگی) استفاده کنید تا سلامت پوست تان حفظ شود.
 - آناناس مصرف نمایید. آناناس ،حای ویتامین C است. این میوه از چین و چروک و لکه های حاصل از نور خورشید، لک و پیس و پیری جلوگیری و روزنه های پوست را باز می کند.
 - تمشک بخورید. تمشک حاوی ویتامین C است. این میوه از لثه ها و چشم ها محافظت و از شکستن ناخن ها و خشکی پوست جلوگیری می کند.

- کیوی بخورید. کیوی حاوی ویتامین C است. این میوه ضد پیری، جلوگیری کننده از چین و چروک است. خوردن یک کیوی در روز، مقدار ویتامین ضروری روزانه شما را تامین می کند.
- ویتامین C ناپایدارترین ویتامین بوده و به محض تماس با نور و هوا به آسانی اکسیده شده و در اثر حرارت زیاد، مواد قلیایی و مس تخریب می شود. به طور کلی ذخیره سازی و پخت زیاد مواد غذایی میزان ویتامین C را کاهش می دهد. بنابراین سعی کنید تا اندازه امکان این مواد را به صورت تازه مصرف نمایید.
- انار بخورید. انار سرشار از ویتامین C است. انار از بروز پیری زودرس پیشگیری می کند.
- حضور همزمان ترکیباتی نظیر املاح معدنی، روی، ویتامین A و انواع اسیدهای میوه در کرمها اثر ویتامین C در پوست را افزایش می دهند و جذب آن را تا ۱۰ برابر افزایش می دهند. املاح معدنی نظیر روی، پوست را تقویت می کند و مقاومت آن را در برابر رادیکالهای آزاد و عوامل پیری کاهش می دهد و همچنین ترکیب آن با ویتامین C اثر این ویتامین را افزایش می دهد.
- لیمو ترش را از یاد نبرید. لیمو ترش دارای سطح بالایی از ویتامین C است. امروزه لیمو ترش برای حفظ سلامتی لثه ها، درمان زخم ها، جلوگیری از کبودی و چین و چروک پوست بسیار توصیه می شود.
- سیب بخورید. سیب حاوی ویتامین C است. سیب دارای خاصیت ضد پیری زودرس، کم شدن چین و چروک، لکه ها و تیرگی پوست، جلوگیری از بروز جوش (کورک) و لطافت بیشتر پوست است.
- اگر قرص آسپیرین مصرف می کنید و یا می خواهید ویتامین های مصرفی دیگر شما مؤثر واقع شوند، افزایش مقدار ویتامین C را به شما توصیه می کنیم.
- چنانچه می خواهید عمر طولانی تری داشته باشید از هم اکنون شروع کنید و تا می توانید میوه و سبزی تازه و قرص و ویتامین C (تحت نظر پزشک) مصرف نمایید. به عقیده پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا لوس آنجلس، مصرف غذاهای سرشار از ویتامین C و مکمل های آن امکان بروز مرگ ناشی از بیماری های قلبی را در مردان ۳۵ ساله به بالا، حدود دو سوم کاهش می دهد و تقریباً ۶/۳ سال بر عمر آنان خواهد افزود.
- از مصرف کرفس غافل نشوید. کرفس حاوی ویتامین C است. کرفس ضد عفونی کننده است و برای ناخن ها و پوست مفید است.
منابع مورد استفاده:

- 1-Kare Sullivan: Healthy eating, Harpe Collins publishers, 1999
- 2-Hark Deen: Nutrition for life, Dorling Kindersley, 2005
- 3-Whitney, Rolfes: Understanding nutrition, tenth edition, Thomson, 2005

- ۴-تغذیه صحیح، ضامن سلامت، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
 - ۵-چگونه از قلب خود محافظت کنیم؟ ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، سال سوم، شماره ۱۱۵
 - ۶-رازهای شادابی و زیبایی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
 - ۷-عادات غذایی سالم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال اول، شماره دوم، خرداد ۱۳۸۲
 - ۸-قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
-

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com