

ویتامین C، ویتامین سلامتی

ویتامین، مکمل ضروری مواد غذایی اصلی است. تغذیه کامل و حاوی مواد غذایی گوناگون شامل تمام ویتامین‌ها به مقدار کافی می‌باشد. اسید آسکوربیک یا ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است که به چندین شکل وجود دارد. کمبود ویتامین C باعث اسکوروی، کم‌خونی، تأخیر در بهبودی زخم و یا ناقص بودن التیام زخم و کاهش مقاومت نسبت به عفونت می‌گردد. مقدار مصرف توصیه شده ویتامین C برای بزرگسالان در حدود ۴۵ میلی‌گرم در روز است (برای زنان باردار و شیرده مقدار بیشتری توصیه شده است).
فواید سلامتی ویتامین C:

- این ویتامین در درمان سرماخوردگی و پیشگیری از ابتلای به آن مؤثر است. در صورت دریافت مقادیر بالای ویتامین C ریه‌ها عملکرد بهتری خواهند داشت. همچنین این ویتامین از ابتلا به انواع بسیاری از عفونت‌های میکروبی و ویروسی جلوگیری می‌کند. طبق مطالعات به عمل آمده بعضی از بیماری‌های عفونی مانند سرماخوردگی، سینه پهلو، مننژیت، تب رماتیسمی، سل، دیفتری و پروستات به وسیله این ویتامین بهبود می‌یابد.
- ویتامین C به عنوان یک داروی طبیعی برای قلب محسوب می‌شود.
- به حفاظت از شریان‌ها کمک می‌کند. این ویتامین موجب استحکام دیواره رگ‌ها می‌گردد. تحقیقات نشان داده است که کمبود ویتامین C در بدن، سختی دیواره رگ‌ها و گاهی دریچه‌های قلب را به دنبال دارد.
- از بروز خستگی بدن جلوگیری می‌کند.
- ویتامین C تحت شرایط ناراحتی روحی و عصبی سریع‌تر مصرف می‌شود. بنابراین این ویتامین در افرادی که بیشتر تحت فشار روحی و عصبی می‌باشند با سرعت بیشتری استفاده می‌شود.
- موجب پایین آمدن فشار خون بالا می‌شود.

- دفاع طبیعی و توان ایمنی بدن را تقویت می‌کند. این ویتامین بر روی سلول‌های سرباز دستگاه ایمنی بدن تأثیر به‌سزایی دارد. نتایج تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که حتی کمبود جزئی ویتامین C باعث ضعف در سیستم ایمنی بدن می‌گردد.
- برای تشکیل کلاژن (که برای رشد و ترمیم سلول‌های بدن بسیار اهمیت دارد)، لثه‌ها، رگ‌های خونی، استخوان‌ها و دندان‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند.
- برای تولید هورمون‌های جنسی لازم است.
- به جذب آهن در بدن کمک می‌کند. همچنین میزان جذب آهن را در بدن افزایش می‌دهد.
- در پایین آمدن میزان کلسترول خون (چربی خون) مؤثر است. مصرف ویتامین C به میزان معینی می‌تواند موجب افزایش کلسترول خوب (HDL) و ضد انسداد شریان‌ها شود که در نتیجه میزان کلسترول زیان‌آور LDL که موجب آسیب شریان‌ها می‌گردد، کاهش می‌یابد.
- همانند ویتامین E با جلوگیری از تبدیل کلسترول زیان‌آور (LDL) که به دیواره رگ‌ها می‌چسبد شریان‌ها را جوان نگه می‌دارد.
- به عنوان پیشگیری از بروز مرگ ناگهانی و غیر منتظره نوزادان به‌ظاهر سالم (که غالباً بین سه هفته تا پنج ماهگی کودک اتفاق می‌افتد) توصیه شده است.
- زخم، سوختگی و خونریزی لثه‌ها را التیام می‌بخشد و از ابتلا به بیماری اسکوربوت (خونریزی لثه) جلوگیری می‌کند.
- به عنوان ملین عمل می‌کند.
- به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل نموده و ممکن است از طریق احیا نمودن نیتريت‌ها، از تشکیل نیتروز آمین‌های سرطان‌زا جلوگیری کند؛ مصرف میوه و سبزی‌های سرشار از ویتامین C با کاهش بروز برخی سرطان‌ها ارتباط دارد. بر اساس بررسی‌های انجام شده توسط کارشناسان سرطان از دانشگاه کالیفرنیا

برکلی، نسبت ابتلا به سرطان، به ویژه سرطان‌های معده، مری، لوزالمعده، حفره دهان و احتمالاً دهانه رحم، روده بزرگ و سینه در افرادی که همواره بیشترین میزان ویتامین C مصرف می‌کنند تقریباً نصف کسانی است که مقدار کمی از این ویتامین را دریافت می‌نمایند.

- باعث افزایش طول عمر می‌شود.
- در سم زدایی، دفع داروها و ترکیبات دارویی و شیمیایی نقش دارد. ثابت شده است که ویتامین C می‌تواند از مواد شیمیایی موجود در هوا که به داخل بدن راه می‌یابند، جلوگیری کرده و آن را از بین ببرد.
- برای از بین بردن مسمومیت حاصل از سرب و برم مؤثر است.
- اثر بسیاری از مواد حساسیت‌زا را کم می‌کند و میزان هیستامین خون را کنترل می‌نماید.
- احتمال بروز ناگهانی لخته در سیاهرگ‌ها را کمتر می‌کند.
- در چند مطالعه بزرگ مشخص گردید که مصرف روزانه ۵ تا ۱۰ گرم ویتامین C در افراد سالم به مدت چند سال هیچ گونه عوارض جانبی، به جز چند مورد تهوع، شلی مدفوع و اسهال نداشته است. البته ناگفته نماند گزارش‌هایی مبنی بر مصرف مقدار فراوان ویتامین C و افزایش خطر تولید سنگ‌های کلیوی نیز وجود دارد
- این ویتامین پس از عمل جراحی، بهبودی بیمار را سریع‌تر می‌نماید.

منابع طبیعی ویتامین C:

ویتامین C در بیشتر سبزی‌های 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 شلغم، فلفل تازه و شیرین، فلفل سیاه و انواع مرکبات مانند پرتقال، لیموترش و شیرین، گریپ فروت، نارنگی، انگور فرنگی سیاه، توت فرنگی، تمشک، آناناس، خرمالو، کیوی و بیشتر میوه‌های گرمسیری یافت می‌شود. این ویتامین در اثر پختن زیاد ضایع می‌گردد. به طور کلی با مصرف میوه و سبزی که سرشار از ویتامین C است (حداقل ۵ نوبت در روز) می‌توانید به مقادیر بالای این ویتامین که لازمه پیشگیری از بروز بیماری‌های مزمن مانند آب مروارید و سرطان است، دست یابید.

توصیه‌های مهم:

- 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 می‌شود. به طور کلی ذخیره سازی و پخت زیاد مواد غذایی میزان ویتامین C را کاهش می‌دهد. بنابراین سعی کنید تا اندازه امکان این مواد را به صورت تازه مصرف نمایید.
- نیاز به ویتامین C به ویژه آن هنگام که در معرض آلودگی هستید یا سیگار می‌کشید و یا زمانی که با عفونت مبارزه می‌کنید افزایش می‌یابد. بنابراین چنانچه در هر یک از این شرایط در هر یک از این شرایط به سر می‌برید مقدار مصرف ویتامین C را افزایش دهید. اکسید کربن ویتامین C را از بین می‌برد. به همین دلیل مصرف آن حتما باید در بین افراد بیش از اندازه معمول باشد.
- اگر قرص آسپیرین مصرف می‌کنید و یا می‌خواهید ویتامین‌های مصرفی دیگر شما مؤثر واقع شوند، افزایش مقدار ویتامین C را به شما توصیه می‌کنیم.
- میوه‌ها را به نوعی خریداری کنید که در داخل مغازه باشند و نور حورشید بر آنها اثر نکرده باشد. سعی کنید بلافاصله بعد از خرید کردن، میوه‌های را داخل یخچال قرار دهید.
- چنانچه می‌خواهید عمر طولانی‌تری داشته باشید از هم اکنون شروع کنید و تا می‌توانید میوه و سبزی تازه و قرص و ویتامین C (تحت نظر پزشک) مصرف نمایید.
- در مواقعی که وضعیت سلامتی شما معمولی است از منابع طبیعی این ویتامین استفاده کنید. یک یا دو پرتقال در روز، یک لیوان آب پرتقال طبیعی، سالاد، ماهی، میوه تازه به عنوان پیش غذا و غذای میان روز. اگر این مقدار ویتامین طبیعی برای شما کافی نبود به ویژه این که علائم کمبود آب در بدن مشاهده گردید. ضمن مشورت با پزشک مقدار معینی از قرص ویتامین C استفاده نمایید.
- اگر شما ویتامین C را بیش از حد مصرف کنید، تاثیر ابتدایی این موضوع در ادرار شما مشخص می‌شود. اما مسلماً همان طور که تفریط سلامت را به خطر می‌اندازد، افراط نیز همین موضوع را ایجاد می‌کند.

منابع مورد استفاده:

- 1-22 Amazing Benefits of Vitamin C, <https://bembu.com>
- 2-27 Amazing Benefits of Vitamin C For Skin, Hair, And Health, Ravi Teja Tadimalla , Style craze, 2017,(<http://www.stylecraze.com>)
- 3-15 Health Benefits of Vitamin C: Why It's good for You Authority Diet, 2018, (<https://www.authoritydiet.com>)
- 4-Kare Sullivan: Healthy eating, Harpe Collins publishers, 1999
- 5-Hark Deen: Nutrition for life, Dorling Kindersley, 2005
- 6-Whitney, Rolfes: Understanding nutrition, tenth edition, Thomson, 2005
- ۷-تغذیه صحیح، ضامن سلامت، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم، صص 283-290
- ۸-چگونه از قلب خود محافظت کنیم؟ ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، سال سوم، شماره ۱۱۵، صفحه ۶
- ۹-عادات غذایی سالم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال اول، شماره دوم، خرداد ۱۳۸۲، صص ۲۰-۲۱
- ۱۰-قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم، صص 384-386

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com