



ویتامین C چیست؟

ویتامین C که اسید آسکوربیک نیز نامیده می شود در سبزیجات و میوه ها به طور فراوان یافت می شود. این ویتامین محلول در آب و آنتی اکسیدان قوی است که به حفظ بافت همبند از جمله استخوان ها، رگ های خونی و پوست کمک می کند.

چرا بدن انسان به ویتامین C نیاز دارد؟

ویتامین C به بازسازی بافت ها کمک می کند، افراد را در برابر بیماری های قلبی محافظت می کند، همچنین به جذب آهن، کاهش کلسترول تالم، LDL و تری گلیسیرید کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد که ویتامین C از طریق مبارزه با رادیکال های آزاد و کمک به خنثی کردن اثرات نیتريت ها در برابر انواع سرطان ها موثر است. ویتامین C علاوه بر این می تواند مدت زمان و علائم سرماخوردگی را کاهش داده، به پیشگیری از آب مروارید و تقویت سیستم ایمنی کمک کند.

نشانه های کمبود ویتامین C چیست؟

علائم کمبود عبارتند از خستگی، ضعف عضلانی، درد مفصل و عضلانی، خونریزی لثه و بثورات پا.

چگونه به اندازه کافی ویتامین C دریافت کنیم؟

بسیاری از میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین C هستند. منابع خوب این ویتامین شامل: سیب، مارچوبه، انواع توت ها، کلم بروکلی، خربزه، گل کلم، مرکب (لیمو، پرتقال و ...)، کیوی، غذاهای غنی شده، سبزیجات برگ سبز تیره (کلم، اسفناج)، فلفل (به ویژه فلفل قرمز که دارای بیشترین میزان ویتامین C است)، سیب زمینی و گوجه فرنگی. همچنین مصرف **مکمل** های ویتامین C و **مولتی ویتامین ها** می تواند به دریافت این ویتامین کمک کند.

آیا خطراتی مربوط به مصرف بیش از حد ویتامین C وجود دارد؟

ویتامین C به طور کلی ایمن است. عوارض جانبی به ندرت گزارش شده است که شامل اسهال، حالت تهوع، گرفتگی شکمی و سایر علائم گوارشی می باشد. برای افراد سالم، بدن می تواند 200 تا 250 میلی گرم ویتامین C در روز دریافت کند و مقدار بیشتر با ادرار دفع می شود. در زمان بیماری، در طی ریکواری از آسیب یا تحت شرایط افزایش استرس اکسیداتیو (از جمله سیگار کشیدن)، بدن می تواند از مقادیر بیشتری ویتامین C استفاده کند. دوزهای بالای ویتامین C (بیش از 2,000 میلی گرم در روز) ممکن است به تشکیل سنگ کلیه منجر شود، همچنین باعث اسهال شدید، حالت تهوع و گاستریت شود.

آیا ملاحظاتی خاص دیگری وجود دارد؟

تداخل دارویی ویتامین C و داروهای ضد انعقاد مثل وارفارین (کومادین) باعث کاهش عملکرد این داروها می شود. مصرف محصولات نیکوتینی، داروهای پیشگیری از بارداری / استروژن، نتراسایکلین ها، باربیتورات ها و اسپرین ممکن است سطح ویتامین C را کاهش دهد. ویتامین C جذب آهن و لوتئین را افزایش می دهد.

