



ویتامین C

Vitamin C

VITAMIN C

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

دریافت ناکافی ویتامین C باعث ایجاد اسکوربوت می شود که مشخصه آن خستگی یا سستی ، ضعف گسترده بافت پیوندی و شکنندگی مویرگی است. با پیشرفت کمبود ویتامین C ، سنتز کلاژن مختل شده و بافت های همبند تضعیف می شوند و باعث ایجاد پتشی ، اکیموز ، پورپورا ، درد مفاصل ، بهبودی ضعیف زخم ، هایپرکراتوز و موی چوب پنبه می شوند . علائم اضافی اسکوربوت شامل افسردگی و همچنین تورم ، خونریزی لثه و شل شدن یا از دست دادن دندان ها به دلیل شکنندگی بافت و مویرگ است.

◀ فواید ویتامین C ▶

◀ استرس

کمبود ویتامین C با بسیاری از بیماری های مرتبط با استرس در ارتباط است. این اولین ماده مغذی است که در افراد الکلی ، سیگاری و افراد چاق کاهش می یابد.

◀ سرماخوردگی

ویتامین C درمانی نیست ، اما ممکن است از بروز عوارض جدی پیشگیری کند.

◀ سگته مغزی

یک مطالعه در مجله تغذیه بالینی آمریکا نشان داد که کسانی که بالاترین غلظت ویتامین C را در خون خود دارند با ۴۲٪ خطر سگته مغزی کمتر از کسانی که کمترین غلظت را دارند ، ارتباط داشتند.

◀ پیری پوست

ویتامین C سلول های داخل و خارج بدن را تحت تأثیر قرار می دهد و در مورد پیری می تواند خاصیت آنتی اکسیدانی داشته باشد.

◀ گروه های در معرض عدم کفایت ویتامین C ▶

◀ سیگاری ها و "سیگاری های منفعل"

◀ نوزادانی که از شیر بخار یا جوشیده تغذیه می کنند.

◀ افراد با تنوع غذایی محدود

◀ افرادی که سوءجذب دارند و بیماری های مزمن

خاصی دارند.



◀ منابع غذایی و مقادیر ویتامین C موجود در آن ها ▶

در حالی که یک فنجان آب پرتقال یا یک فنجان فلفل قرمز برای تأمین ویتامین C روزانه شما کافی است ، در اینجا همه غذاها و نوشیدنی هایی است که باید برای رسیدن به ۵۰۰ میلی گرم (میلی گرم) مصرف کنید:

◀ طالبی ، ۱ فنجان (۸ اونس): ۵۹ میلی گرم

◀ آب پرتقال ، ۱ فنجان: ۹۷ میلی گرم

◀ کلم بروکلی ، پخته شده ، ۱ فنجان: ۷۴ میلی گرم

◀ کلم قرمز ، ۱/۲ فنجان: ۴۰ میلی گرم

◀ فلفل سبز ، ۱/۲ فنجان ، ۶۰ میلی گرم

◀ فلفل قرمز ، ۱/۲ فنجان ، ۹۵ میلی گرم

◀ کیوی ، ۱ متوسط: ۷۰ میلی گرم

◀ آب گوجه فرنگی ، ۱ فنجان: ۴۵ میلی گرم

◀ کمبود و مسمومیت ویتامین C ▶

ویتامین C در بدن ذخیره نمی شود (مقادیر اضافی از بدن دفع می شود) ، بنابراین مصرف بیش از حد آن نگران کننده نیست. اما هنوز هم برای جلوگیری از ناراحتی معده و اسهال مهم است که از حد مجاز بالای ۲۰۰۰ میلی گرم در روز عبور نکنید.



Vitamin C



ویتامین C همچنین یک آنتی اکسیدان مهم فیزیولوژیکی است و نشان داده شده است که آنتی اکسیدان های دیگر بدن از جمله آلفا توکوفرول (ویتامین E) را بازسازی می کند.

◀ دوز مورد نیاز ویتامین C ▶

◀ ۰-۶ ماه : ۴۰ میلی گرم

◀ ۱۲-۷ ماه : ۵۰ میلی گرم

◀ ۳-۱ سال : ۱۵ میلی گرم

◀ ۸-۴ سال : ۲۵ میلی گرم

◀ ۱۳-۹ سال : ۴۵ میلی گرم

◀ ۱۸-۱۴ سال : ۷۵ میلی گرم (مردان) ۶۵ میلی گرم (زنان)

◀ ۱۹+ سال : ۹۰ میلی گرم (مردان) ۷۵ میلی گرم (زنان)



ویتامین C علاوه بر عملکردهای بیوسنتز و آنتی اکسیدانی، نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد و جذب آهن غیرهمی را بهبود می بخشد.

◀ ویتامین C ▶

ویتامین C یکی از ضروری ترین و موثرترین مواد مغذی است. از مزایای آن می توان به محافظت در برابر سیستم ایمنی بدن، بیماری های قلبی عروقی، مشکلات سلامتی قبل از زایمان، بیماری چشم و حتی چین و چروک پوست اشاره کرد. حداکثر میزان دریافتی قابل تحمل (یا حداکثر مقداری که می توانید در روز مصرف کنید و صدمه ای نبیند) برای بزرگسالان ۲۰۰۰ میلی گرم در روز است. ویتامین C برای بیوسنتز کلاژن، ال-کارنیتین و انتقال دهنده های عصبی خاص مورد نیاز است. ویتامین C در متابولیسم پروتئین ها نیز نقش دارد. کلاژن یکی از اجزای اساسی بافت همبند است که نقش مهمی در ترمیم زخم دارد.

