

فيتامين «سي» يعزز مواجهة الأمراض والعدوى



إعداد: راندا جرجس

يندرج فيتامين «سي» ضمن قائمة الفيتامينات الفعالة في تقوية الجهاز المناعي في الجسم، الذي يعمل على مواجهة الأمراض والعدوى، وفوائده العديدة للصحة بشكل عام، كما يُعدّ المكافح الأقوى ضد نزلات البرد والفيروسات ومشكلات الجهاز التنفسي التي تكثر مع برودة الطقس خلال فصل الشتاء، بالإضافة إلى دوره الفعال في علاج الكحة ورشح الأنف، ويوصي أخصائيو التغذية بضرورة الحصول على حصة يومية بمقدار 60 جراماً بحد أدنى من المصادر الطبيعية التي تحتوي على هذا الفيتامين.

لا يُصنف فيتامين «سي» ضمن أنواع الفيتامينات التي ينتجها الجسم، ولكن يمكن الحصول عليه من المصادر الطبيعية، فهو يوجد في العديد من الفواكه، مثل: الأفوكادو، البرتقال، اليوسفي، الكيوي، الفراولة، المانجو، الجريب فروت، الجوافة، الشمام، القرع العسلي، والخضراوات الورقية، البروكلي، الفلفل الرومي الأصفر، النعناع الأخضر، السبانخ، الفجل، الليمون، الكرنب، ويمكن تناوله كأقراص ولكن تشترط استشارة الطبيب.

وكشفت الأبحاث الطبية أن تناول 500 – 1000 ملليجرام يومياً من فيتامين «سي» يحسن الصحة العامة للجسم، فضلاً عن فعاليته في تطهير الجسم من المواد الضارة الناتجة عن الفيروسات والبكتيريا والأمراض المعدية والحساسية وجميع الإصابات التي يكون سببها الأساسي، ما يسمى بالجذور الحرة، وينصح خبراء الصحة بالانتظام في تناول الجرعة الكافية من فيتامين «سي»، نظراً لفعاليته في القضاء على الفيروسات والعدوى

أكدت الدراسات أن فيتامين «سي» يلعب دوراً هاماً في زيادة نسبة التحسن في حالات أمراض القلب بمعدل يصل إلى 42%، والحد من خطر الوفاة المفاجئة بنسبة 35%، وتخفيف أعراض القلق والتوتر والإجهاد، ودعم نمو أنسجة الجسم والأوعية الدموية ويقوى العظام وصحة الأسنان، ويمنع تدهور البصر، ويحمي من التأثيرات السلبية للغدة الدرقية مع التقدم في العمر

لفتت الدراسات الحديثة إلى أن فوائد فيتامين «سي» تشمل الحماية والوقاية من 30 مرضاً وأكثر، حيث يعمل على إمداد الجسم بمضادات الأكسدة التي تقضي على الجذور الحرة وتنقي الخلايا من السموم، إلى جانب فعاليته في قتل الفيروسات وتقوية الجهاز المناعي وتسريع مدة التعافي والشفاء