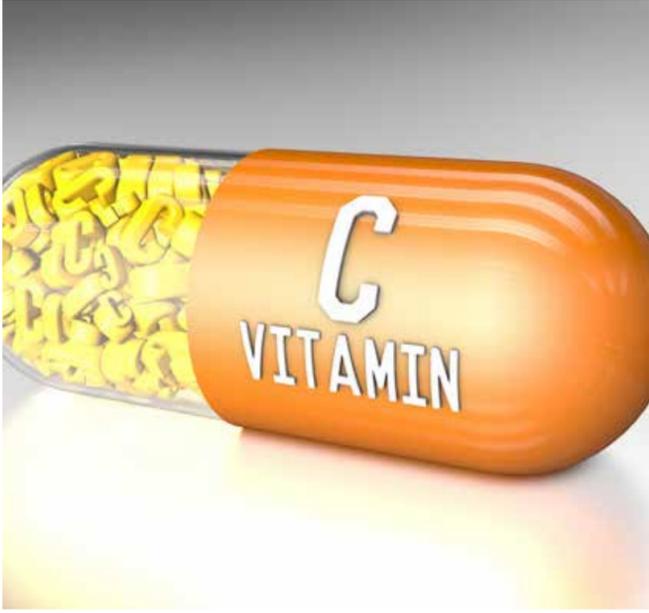


فيتامين سي أحد الفيتامينات الهامة للجسم فهو مضاد للأكسدة، ويحمي من الأمراض المزمنة ويدعم النمو والتطور الطبيعي للجسم، ويساعد على امتصاص الجسم للحديد

فيتامين سي.. مهم لجسمك وله فوائد صحية عديدة



محمد السبباني

يعد فيتامين سي (ج - C) من العناصر الغذائية التي لا غنى عنها، حيث إنه يلعب دوراً هاماً في العديد من الوظائف الحيوية بالجسم، وبالإضافة إلى ذلك فإن له العديد من الفوائد الصحية، لذا تتناول تلك المقالة أهم ما تجب معرفته حول فوائد فيتامين سي.

■ ما هو فيتامين سي؟

يعرف فيتامين سي (Vitamin C) أيضاً بحمض الأسكوربيك، وينتمي لطائفة الفيتامينات الأساسية، أي التي لا يستطيع الجسم إنتاجها بمفرده، ومن ثم يجب الحصول عليها مباشرة من مصدر خارجي إما من خلال الطعام أو المكملات الغذائية.

■ ما هي مصادر فيتامين سي؟

يتواجد هذا الفيتامين بالخضروات والفواكه الطازجة مثل الفلفل الأحمر والفلفل الحلو والفلفل الأخضر والسبانخ والطماطم والبروكلي، والبرتقال والليمون والكيوي والجوافة والفراولة. وتوصي منظمة الغذاء والدواء الأمريكية بالحصول على 90 ملغ من فيتامين سي بشكل يومي لدى البالغين، وبالنسبة لمعظم الأشخاص، توفر ثمرة برتقال كبيرة أو كوب من الفراولة أو الفلفل الأحمر المفروم، حاجة الجسم من فيتامين سي طوال اليوم، وستخرج أي كميات زائدة من الجسم في البول.

فوائد فيتامين سي للجسم

- 1- فيتامين سي يلعب دوراً هاماً في الوظائف الحيوية بالجسم: يساعد فيتامين سي في إنتاج عدد من النواقل العصبية بالجسم بجانب الكولاجين، ويعد الكولاجين المكون الأساسي بالعديد من الأنسجة بالأربطة والأوتار والجلد والغضاريف والعظام والأوعية الدموية. لذا فإن الحصول على الكميات الملائمة من الفيتامين يساعد في إبقاء تلك الأجزاء بالجسم في أفضل صحة وحال.
- 2- فيتامين سي قد يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة: يعتبر فيتامين سي من مضادات الأكسدة القوية التي يمكنها تعزيز دفاعات الجسم الطبيعية لمجابهة الالتهابات، والتي قد تسبب في الإصابة بالأمراض المزمنة. وتشير العديد من الدراسات إلى أن تناول الفيتامين يمكنه زيادة مستويات مضادات الأكسدة بالجسم بنسبة 30%، ومن ثم تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، حيث يعمل الفيتامين على تحفيز الجهاز المناعي من خلال حماية خلايا الجسم من تراكم الشوارد الحرة التي تسبب في حدوث الإجهاد التأكسدي، والذي يرتبط بالإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة.
- 3- فيتامين سي قد يساعد في الوقاية من فقر الدم: يساعد فيتامين سي في امتصاص عنصر الحديد شديد الأهمية للجسم من الطعام. حيث إن استهلاك 100 ملغ من الفيتامين يمكنه تحسين امتصاص الحديد بنسبة 67%. وبالتالي فإن تناول الفيتامين يساعد في الوقاية من نقص الحديد ومن ثم عدم الإصابة بفقر الدم (الأنيميا).
- 4- فيتامين سي قد يعزز مناعة الجسم: يمكن لفيتامين سي تعزيز مناعة الجسم من خلال عدة طرق؛ حيث إنه كمضاد للأكسدة يقوم بحماية خلايا الجسم كما أسلفنا، وبجانب أنه يساعد في تحفيز إنتاج أنواع من كرات



يتواجد فيتامين سي في الخضروات والفواكه الطازجة (Getty)

تناول كميات كبيرة زائدة عن الحد من فيتامين سي قد تسبب عواقب صحية

بأمراض القلب: تعد أمراض القلب السبب الأول للوفاة حول العالم. تبين نتائج تحليل 9 دراسات شملت قرابة 300 ألف مشارك على مدار 10 سنوات أن الأفراد الذين يتناولون 700 ملغ على الأقل من فيتامين سي يومياً عبر المكملات الغذائية أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب بنسبة 25%.

كما تشير تحليل نتائج 15 دراسة أخرى إلى أن الذين يحصلون على الفيتامين من خلال الطعام أقل عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب أيضاً. ويرجع السبب في ذلك لأن الفيتامين يساعد في تقليل العديد من العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول الضار.

8- فيتامين سي قد يساعد في الوقاية من النقرس: تشير العديد من الدراسات إلى أن فيتامين سي قد يساعد في خفض مستوى حمض اليوريك بالجسم. الأمر الذي يعني أنه يمكنه المساعدة في الوقاية من داء النقرس الناجم عن ارتفاع مستوى حمض اليوريك بالدم. برغم هذا فإن هناك حاجة لإجراء مزيد

الدم البيضاء التي تلعب دوراً رئيسياً بجهاز المناعة. بالإضافة إلى ذلك فإنه يلعب دوراً في تقوية دفاعات الجلد التي تعتبر خط الدفاع الأول بالجسم.

5- فوائد فيتامين سي للحامل: يعتبر فيتامين سي ضرورياً أثناء الحمل للأم والجنين على السواء، وذلك لما يقوم به من أدوار أساسية في تكوين الكولاجين وإصلاح الأنسجة وحماية خلايا الجسم وامتصاص الحديد كما بينا سابقاً، حيث يوصى بحصول المرأة الحامل على مقدار 85 ملغ من الفيتامين بشكل يومي من خلال تناول الأطعمة الغنية بالفيتامين. أما في حال عدم حصول الحامل على كفايتها من الفيتامين عبر الطعام، فيجب استشارة الطبيب المتابع للحمل للحصول على كميات غذائية تحوي الفيتامين.

6- فيتامين سي قد يساعد في ضبط ارتفاع ضغط الدم: وفقاً لعدد من الدراسات فإن تناول كميات فيتامين سي يمكنه خفض ضغط الدم لدى مرضى ضغط الدم المرتفع والأصحاء على السواء. حيث تبين تلك الدراسات أن الفيتامين يمكنه خفض ضغط الدم الانقباضي بنسبة 4,9 ملم زئبقي لدى المرضى، و3,8 ملم زئبقي لدى الأصحاء، ولدى المرضى، و1,5 ملم زئبقي لدى الأصحاء. إلا أنه تجدر الإشارة إلى أن المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يمكنهم الاعتماد على الفيتامين بمفرده كعلاج لضبط ضغط الدم.

7- فيتامين سي قد يقلل من خطر الإصابة

سواك في الصحة

شريف - مصر

عندي مرض الحزاز الضوئي وأعمل في مجال أتعرض فيه لأشعة الشمس طوال اليوم، وأعمل في هذا المجال منذ 15 سنة وبدأ يظهر منذ ثلاثة أشهر. ما هو الحل الأمثل لحالتي؟

أخي العزيز شريف؛

تسعدني ثققتك بموقع صحتك ويشرفني الرد على استفسارك... مرض الحزاز الضوئي من الأمراض المناعية التي يحدث فيها خلل بالمناعة، فيؤدي إلى وجود استجابة غير طبيعية لمؤثر ما يتعرض له الجسم. وفي حالتك يتمثل هذا المؤثر في ضوء الشمس، والحل الأمثل لك هو أن تقوم بالابتعاد عن ضوء الشمس وتحاول عدم التعرض له إذا أمكن، بنقل عملك لعمل مكتبي أو تغيير توقيت العمل بحيث تتبعد عن أوقات الذروة لأشعة الشمس (من 10 صباحاً إلى 4 عصراً).

وإذا تعسر هذا الحل، أنصحك بارتداء ملابس واقية للبشرة، مثل الكاب أو القبعة على الرأس، وكذلك الملابس ذات الأكمام الطويلة. والأفضل أن تتبعد عن الملابس الداكنة وترتدي الملابس البيضاء أو ذات الألوان الفاتحة.

ويجب بالإضافة إلى ذلك أن تضع كريمًا واقياً من الشمس ذا معامل حماية 50 أو أكثر. والأفضل أن يكون الواقي يحتوي على وقاية من النوعين: من أشعة الشمس نوع A ونوع B (يكون ذلك مكتوباً على العبوة). هذا بالإضافة طبعا لاستخدام العلاج المناسب لمرض الحزاز كما يصفه لك الطبيب. مع تمنياتي لك بالصحة والعافية. د. نيرة عبد اللطيف استشاري الأمراض الجلدية

أسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

فيروس كورونا قادر على مهاجمة الدماغ

وتم بحث ذلك بثلاث طرق:

- إصابة أدمغة صغيرة نمت في المختبر تُعرف باسم عضيات الدماغ؛ ووجد الفريق أن فيروس سارس-كوف-2 قادر على إصابة الخلايا العصبية ثم السيطرة على الخلية العصبية ليتكاثر، وتسببت الخلايا المصابة بدورها بموت الخلايا المحيطة، عن طريق خلق إمدادات الأكسجين إليها.
- إصابة مجموعتين من الفئران بالعدوى، إحداهما بعدوى في الرئة، وأظهرت بعض علامات الإصابة في الرئة؛ والأخرى بعدوى في الدماغ، وهذه فقدت الوزن بسرعة وماتت بسرعة.
- فحص أنسجة الدماغ لثلاثة مرضى توفوا من مضاعفات خطيرة مرتبطة بـ كوفيد-19، ووجدوا أدلة على الفيروس لدى الجميع بدرجات متفاوتة.

أظهرت دراسة حديثة أن أوجاع الرأس والشعور بالتشوش وحتى الهذيان التي يعاني منها بعض مرضى كوفيد-19، قد تكون نتيجة مهاجمة فيروس كورونا المستجد للدماغ بشكل مباشر.

لا يزال البحث في مراحله الأولى، ووفقاً للدراسة التي قادها عالم المناعة في جامعة ييل الأميركية أكيكو إيواساكي، فإن الفيروس قادر على التكاثر داخل الدماغ، كما أن وجوده يحرم خلايا الدماغ القريبة من الأكسجين.

ولن يكون الأمر صادماً تماماً إذا تبين أن سارس-كوف-2 قادر على اختراق الحاجز بين الدم والدماغ، ورغم ذلك يعتقد بعض الأطباء أن التأثيرات العصبية التي لوحظت لدى نحو نصف المرضى يمكن أن تكون عاصفة السيروتونين.

معلومة تهلك

