فواید ویتامین C برای بدن و عوارض کمبود آن

ویتامین ث (vitamin C) یا (ال-آسکوربات) یا (اسکوربیک اسید) :

ریز مغذی حیاتی برای گونه‌های پیشرفته پستانداران (انسان، میمون‌ها و مانند این‌ها)، شمار اندکی از گونه‌های دیگر پستانداران (به‌ویژه خوکچه هندی و خفاش‌ها(، تعدادی از گونه‌های پرندگان و برخی ماهی‌هاست. تقریباً بجز موارد که در بالا ذکر شد بقیه جانداران این ویتامین را در بدن خود می‌سازند .در سده نوزدهم و در جریان مبتلا شدن بسیاری از دریانوردان به بیماری اسکروی این دریانوردان چاره کار را در مصرف مرکبات دیدند و بالاخره در سال ۱۹۲۸ این ویتامین در میوه پرتقال کشف شد و اسید اسکوربیک نام گرفت. این ویتامین که از ویتامین‌های محلول در آب است،در میوه‌ها مخصوصاً میوه‌های ترش و مرکبات و دیگر میوه‌ها و گیاهان سبزیجات و صیفی‌ها موجود است. در برابر حرارت و مواد قلیایی و طول زمان از بین می‌رود. این ویتامین در واکنش‌های شیمیایی بدن یک حمل‌کننده الکترون است و از مهم‌ترین آنتی اکسیدان‌ها است که نقش مهمی در سلامتی بدن و دستگاه ایمنی دارد .ویتامین C جامدی سفید رنگ و محلول در آب و غیر سمی است که مصرف آن سامانه ایمنی بدن را افزایش می‌دهد. دارای استر حلقوی است و در محیط آبی آبکافت می‌شود و اسید می‌سازد؛ به همین دلیل به ان «اسید آسکوربیک» می‌گویند. شما باید به‌طور روزانه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف کنید تا از این طریق این ویتامین موردنیاز بدن‌تان را تأمین کنید. با ما باشید تا در این مقاله بیشتر با این ویتامین مفید برای بدن آشنا شویم .بدن شما خودش ویتامین C تولید نمی‌کند و حتی قادر هم نیست که این ویتامین را ذخیره کند؛ درنتیجه بسیار مهم است که در رژیم غذایی روزانه‌تان مقدار زیادی میوه و سبزیجات حاوی ویتامین C مصرف کنید. مزایای ویتامین C عبارت‌اند از:

- جلوگیری از نارسایی‌های سیستم ایمنی
- محافظت در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی
- محافظت در برابر مشکلات سلامتی ارثی
- محافظت در برابر بیماری‌های چشم
- پیشگیری از چروک شدن پوست

در طول ۱۰ سال گذشته، بیش از ۱۰۰ مطالعه درباره‌ی ویتامین سی انجام شده است و هر کدام از آنها فهرست مزایای این ویتامین را طولانی‌تر کرده‌اند. ازآنجاکه ویتامین C در بدن تولید نمی‌شود، کمبود این ویتامین مشکل بسیار رایجی در میان افراد مختلف است.

فواید ویتامین C

ویتامین C آنتی‌اکسیدان است، یعنی از آسیب رادیکال آزاد به سلول‌ها و بافت‌های بدن جلوگیری کرده و باعث تقویت دستگاه ایمنی می‌شود. این ویتامین موجب محافظت پوست در مقابل آثار مخرب اشعه ماورای بنفش نور خورشید می‌شود. همچنین این ویتامین به افزایش قدرت ایمنی بدن استحکام لثه‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند. این ویتامین همچنین باعث ساخت کلاژن(قوی‌ترین بخش بافت پیوندی که تمام اعضای بدن را در کنار هم نگه می‌دارد) شده و در پیشگیری از بالارفتن کلسترول خون و ایجاد لخته‌های خونی در رگ مؤثر است. اشاره شده‌است که این ویتامین برخلاف تفکر همگان کمکی در پیشگیری از بروز سرماخوردگی نمی‌کند و فقط طول دوره بیماری را کوتاه و به تخفیف عوارض آن کمک می‌کند. مصرف این ویتامین باعث جذب بهتر آهن در بدن می‌شود و به افرادی که دچار کم‌خونی هستند توصیه می‌گردد. ویتامین ث به عقیده برخی کارشناسان احتمال بروز سکته مغزی در افراد غیر سیگاری را تا ٪۳۰ و در افراد سیگاری تا ٪۷۰ کاهش می‌دهد. به اعتقاد این محققان آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین ث احتمالاً سلول‌ها را از فشار اکسیدی که در سکته مغزی مؤثر هستند، حفظ می‌کند. البته به گفته دانشمندان ویتامین ث که از طریق مصرف طبیعی کسب شود، اثرش بسیار بیشتر است. همچنین در تحقیق دیگری دانشمندان مصرف این ویتامین را در تراکم استخوانی افراد مؤثر دانسته‌اند .در پژوهشی دیگر نیز گفته شده‌است که تزریق مقدار زیادی ویتامین C به افرادی که دچار سرطان هستند باعث می‌شود که رشد سرطان در آن‌ها را متوقف کند. این ویتامین می‌تواند زنجیره‌ای مخرب در درون سلول بیمار بوجود آورد. گفته شده که تزریق این ویتامین به موش‌هایی که دچار تومور بودند، اندازه تومورهای آنان را به نصف کاهش داده است.

این ویتامین از اکسید شدن سلول‌های چرب حاضر در غشاء سلولی توسط عوامل اکسیدکننده جلوگیری می‌کند؛ با تداوم اکسید شدن سلول‌های چرب و ایجاد تغییراتی در سلول و ماده ژنتیکی سلول باعث بروز برخی سرطان‌ها می‌شود .محققان مصرف این ویتامین را به کسانی که از بیماری‌های قلبی رنج می‌برند نیز توصیه کرده‌اند. زیرا کمبود ویتامین ث باعث تصلب شریان شده و کمبود آن در بیماران قلبی همراه با خشکی و سفتی رگ‌ها می‌شود و باعث بوجود آمدن درد در این افراد می‌گردد. نگهداری طولانی مدت در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و دخانیات باعث از بین رفتن این ویتامین می شوند؛ از این رو افراد سیگاری به این ویتامین نیاز بیشتری دارند. شیر مادر دارای مقادیری از ویتامین C است و به همین جهت بانوان باردار باید از مقدار بیشتری از این ویتامین مصرف کنند .

کمبود ویتامین C

ویتامین C مورد نیاز برای هر فرد سالم ۶۰ میلی‌گرم در روز توصیه شده‌است. اگر فردی به مدت یک ماه به میزان کمتر از حداقل مورد نیاز یک فرد این ویتامین را دریافت کند دچار عوارضی مانند بیماری اسکروی، خون‌ریزی لثه و همچنین خشکی پوست و آثار خون مردگی در زیر آن می‌شود. در پژوهشی دانشمندان به این نتیجه رسیدند که وجود چربی در غذا باعث می‌شود که ویتامین C خاصیت ضد سرطانی خود را از دست بدهد. دانشمندان می‌گویند وقتی مخلوط از بزاق و مواد غذایی در معده با شیره آن مخلوط می‌شوند، ویتامین C موجود در مواد غذایی می‌تواند رادیکال‌های آزاد، یعنی همان موادی که سرطان‌زا هستند را از بین ببرد؛ رادیکال‌های آزادی مانند نیتریت که در مواد غذایی آماده و کنسروی، مانند سوسیس و کالباس به مقدار زیاد وجود دارند. اما در یک تحقیق، هنگامی که مقدار بیشتری چربی به همین مخلوط غذایی اضافه شد دیده شد که دیگر ویتامین C نمی‌تواند این واکنش شیمیایی را انجام دهد. کمبود ویتامین C سبب می‌شود که اسپرم‌ها به هم بچسبند و این حالت سبب ٪۱۶ موارد ناباروری در مردان می‌شود. اسکوربوت، نوعی بیماری خونی ناشی از کمبود ویتامین ث می‌شود.

افراد زیر در معرض کمبود ویتامین C هستند :

- نوزادانی که در سال اول زندگی از شیر گاو یا شیرهای تغلیظ شده‌استفاده می‌کنند
- افراد در معرض سوء تغذیه (شامل الکلیسم، افراد مسن، بی اشتهایی و ایدز)
- افراد مبتلا به دیابت تیپ یک
- افراد دارای بیماری‌های رودهٔ کوچک (مانند بیماری کرون، سلیاک، ویپل)
- زنان باردار و شیرده
- بیماران تحت دیالیز
- بیماران مبتلا به تیروتوکسیکوز
- سیگاری‌ها
- افراد مبتلا به اختلالات انباشت آهن در بدن
- افراد مبتلا به سوء تغذیه (برخی افراد مسن، مصرف‌کنندگان مواد مخدر و الکل، برخی از افراد مبتلا بیماری‌های ذهنی)

منابع حاوی ویتامین C

بیشتر جانداران این ویتامین را خود می‌سازند اما جاندارن دیگری مثل انسان هستند که باید این ویتامین را در طول روز از موادی که مصرف می‌کنند بدست بیاورند. این ویتامین هم به صورت طبیعی در منابع گیاهی و جانوری موجود است و هم به صورت مصنوعی و قرص. منابعی که بیشترین مقادیر این ویتامین را در خود دارند عبارتند از :

فلفل تند، توت فرنگی، کلم بروکلی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، گل کلم، سیب زمینی، هندوانه، اسفناج، کلم، نارنگی و مرکبات، کیوی و دیگر میوه‌ها و سبزی‌ها، منابع گیاهی دارای ویتامین ث و جگر منبع حیوانی دارای ویتامین ث است.

نگهداری طولانی مدت در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و دخانیات باعث از بین رفتن این ویتامین می‌شوند. از این رو افراد سیگاری به این ویتامین نیاز بیشتری دارند. همچنین شیر مادر نیز دارای مقادیری از ویتامین ث می‌باشد و به همین جهت زنان باردار باید از مقدار بیشتری از این ویتامین مصرف کنند. همچنین در میان سبزی‌ها ۲ سبزی‌های تیره برگ ویتامین ث بیشتری دارند و جعفری شش تا هفت برابر سایر سبزی‌ها دارای ویتامین ث می‌باشد.

مصرف بیش از اندازه

معمولاً اضافه این ویتامین از راه ادرار دفع می‌شود. اما مصرف خیلی زیاد آن باعث تکرر ادرار، سنگ کلیه و اسهال می‌شود. همچنین مصرف زیاد این ویتامین به صورت دارو باعث بروز اختلالات گوارشی، خطر ابتلاء به سنگ اگزالات در مجاری ادراری و اعتیاد بدن به مقدار زیاد مصرف این دارو می‌شود.

چگونه بیشترین مقدار ویتامین C را از میوه‌ها و سبزیجات مختلف دریافت کنیم؟

غذاهای قرمزی بخورید که خام و نپخته هستند، سعی کنید میوه‌ها و سبزیجات را هرچه سریع‌تر پس از قاچ‌کردن بخورید و میوه‌ها و سبزیجات را به‌جای اینکه بجوشانید، بخارپز کنید. توجه داشته باشید که میوه‌های تازه و ارگانیک بهترین منبع غذایی هستند.غذاها در حالت طبیعی‌شان بهترین منبع تغذیه برای بدن شما هستند، درنتیجه اگرچه اکثر افراد برای جذب ویتامینِ بیشتر به سراغ مکمل های غذایی می‌روند، ما به شما توصیه می‌کنیم که بهترین منبع برای کسب انواع ویتامین ها و مواد معدنی یا مغذی منابع غذایی تازه و خام هستند.

فواید ویتامین C برای سلامتی

۱ .بهبود سلامت پوست و کلاژن‌سازی

مطالعه‌ی جامعِ انجام‌شده‌ای بر روی بیش از ۴۰۰۰ زن در سن ۴۰ تا ۷۴ نشان می‌دهد، زنانی که ویتامین C بیشتری دریافت می‌کنند، احتمال بروز چین‌وچروک و خشکی پوست آنها کاهش پیدا می‌کند، زیرا این ویتامین می‌تواند به‌طور طبیعی سرعت فرایند پیری پوست را کاهش دهد. از ویتامین C برای تولید پروتئین مهمی که در ساخت پوست به‌کار می‌رود، تاندون‌ها، رباطها و رگ‌های خونی استفاده می‌شود. این ویتامین به بهبود زخم نیز کمک می‌کند.علاوه براین شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد استفاده از ویتامین C در کرم‌های پوستی می‌تواند باعث کاهش مدت زمان قرمزی پوست در روندهای درمان پوست مانند برطرف کردن چروک یا زخم شود. حفظ سلامت پوست با استفاده از یک رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان یکی از مهم‌ترین روش‌ها برای جلوگیری از سرطان پوست است.

۲ .بهبود جذب مواد معدنی

برای اینکه بدن‌تان مواد غذایی مورد نیازش را دریافت کند و عملکرد مناسبی داشته باشد، سیستم گوارش شما باید این مواد را از غذاهایی که می‌خورید یا مکمل‌های مصرفی‌تان دریافت کند تا آنها در جریان خون جذب شوند. سپس سلول‌های شما این ویتامین‌ها و مواد معدنی را جذب می‌کنند و به بدن‌تان کمک می‌کنند تا تورم را کاهش دهد و باعث بهبود بیماری‌ها شود. جذب ویتامین C می‌تواند باعث افزایش میزان آهنی شود که بدن بزرگسالان و کودکان دریافت می‌کند.

۳ .کاهش خطر ابتلا به نقرس

ویتامین C باعث کاهش خطر ابتلا به نقرس می‌شود که نوعی آماس مفصلی دردناک است. در این بیماری شصت پا به دلیل افزایش اسیداوریک و شکل‌گیری کریستال در مفصل، سفت، متورم و دردناک می‌شود.مطالعه‌ای طولانی‌مدت بر روی مردان بالای ۴۰ سال که روزانه بین ۱۰۰۰ تا ۱۴۹۹ میلی‌گرم ویتامین C دریافت کرده‌اند، نشان داده است که خطر ابتلا به نقرس در این افراد ٪۳۱ کاهش پیدا کرده است. در این مطالعه افرادی که در روز بیشتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم ویتامین C دریافت می‌کنند، نصف افراد دیگری که مکمل دریافت نمی‌کنند، در معرض خطر ابتلا به نقرس قرار دارند.

۴ .مبارزه با رادیکال‌های آزاد

ویتامین C یکی از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می‌تواند جلوی آسیب‌های ناشی از مولکول‌های خطرناک که رادیکال‌های آزاد نامیده می‌شوند و نیز مواد شیمیایی خطرناک و آلودگی‌هایی مانند دود سیگار را بگیرد.رادیکال‌های آزاد می‌توانند در بدن ساخته شوند و در بروز بیماری‌هایی مانند سرطان، بیماری‌های قلبی و ورم مفاصل نقش دارند. هنگامی‌که بدن‌تان غذا را تجزیه می‌کند یا زمانی‌که در معرض دود سیگار، تنباکو یا تشعشع قرار می‌گیرید، رادیکال‌های آزاد تولید می‌شوند.

۵ .مبارزه با سرماخوردگی و آنفلوانزا

مدت‌هاست دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که ویتامین C باعث بهبود سیستم ایمنی می‌شود و نقش مهمی در توانایی بدن‌تان برای مبارزه با سرماخوردگی و ویروس‌ها دارد. شما می‌تواند روزانه با مصرف ۴۰۰۰ میلی‌گرم در روز، سرماخوردگی خود را زودتردرمان کنید. همچنین شواهد بسیار خوبی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف ویتامین C در زمانِ سرماخوردگی و آنفلوانزا می‌تواند خطر ابتلا به عوارض بیشتر مانند ذات‌الریه و عفونت ریه را کاهش دهد.

۶ .بهبود سیستم ایمنی تحت فشار

تحقیق تازه‌ای نشان داده است که مصرف ویتامین C می‌تواند به افرادی که سیستم ایمنی‌شان به‌خاطر فشارهای روحی و روانی ضعیف شده است کمک کند. با توجه به این واقعیت که فشار روحی به یکی از شرایط رایج در زندگی ما تبدیل شده است، مصرف کافی ویتامین C می‌تواند به‌عنوان ابزاری ایده‌آل برای سلامت کلی‌مان درنظر گرفته شود.

۷ .کمک به درمان سرطان

مصرف زیاد ویتامین C می‌تواند اثر ضدسرطانی داروهایی را که در شیمی‌درمانی استفاده می‌شوند، افزایش دهد. همچنین مشخص شده است که ویتامین C می‌تواند تنها سلول‌هایی را هدف بگیرد که به این داروها احتیاج دارند؛ برخلاف دیگر داروها که به سلول‌های عادی نیز آسیب می‌زنند. محققان بر این باورند که ویتامین C می‌تواند درمانی ایمن و مقرون‌به‌صرفه برای انواع مختلف سرطان و نیز درمانی برای سرطان تخمدان و ریه باشد.

۸ .کاهش خطر سکته‌ی مغزی

نتایج مطالعه‌ای منتشرشده در مجله‌ی تغذیه‌ی بالینی آمریکا نشان داده است، افرادی که در خون‌شان ویتامین C کافی وجود دارد، ٪۴۲ کمتر از افراد دیگر دچار سکته‌ی مغزی می‌شوند. مصرف میوه و سبزیجات باعث افزایش سطح ویتامین C خون می‌شود، پس سعی کنید میزان میوه و سبزیجاتی را که در روز مصرف می‌کنید افزایش دهید.

۹ .بهبود عملکرد فیزیکی

ممکن است مصرف بیشتر ویتامین C در رژیم غذایی‌تان باعث بهبود عملکرد فیزیکی و تقویت ماهیچه‌هایتان شود. این موضوع به‌ویژه در افراد مُسن صادق است. مصرف مکمل‌های دارای ویتامین C می‌تواند باعث افزایش جذب اکسیژن هنگام انجام تمرینات ورزشی شود. برخی از مطالعات نشان داده است این ویتامین می‌تواند باعث کاهش فشار خون نیز شود.پیش از ورزش‌های سنگین مانند ماراتن، مصرف ویتامین C ممکن است از عفونت‌های تنفسی فوقانی که گاهی‌وقت‌ها پس از این نوع ورزش‌ها ایجاد می‌شود جلوگیری کند. این ویتامین همچنین می‌تواند عملکرد ریه‌ها و مجاری تنفسی شما را بهبود بخشد.

میزان مصرف ویتامین C در روز

همان‌طور که پیش از این گفتم بهترین منبع ویتامین C میوه‌ها و سبزیجات محلی و تازه هستند. اگر مجبور هستید که از مکمل‌ها استفاده کنید، مطمئن شوید که مکمل انتخابی‌تان کیفیت بالایی دارد، از مواد طبیعی درست شده است و فاقد مواد اعتیادآور و مواد مصنوعی دیگری است که می‌توانند در درازمدت به شما آسیب بزنند.

به یاد داشته باشید که برخی از غلات‌های گیاهی و نوشیدنی‌ها با ویتامین C غنی‌سازی شده‌اند؛ به این معنا که این ویتامین یا مواد معدنی دیگر به این مواد غذایی افزوده شده‌اند. با بررسی نوشته‌ی روی محصول از میزان ویتامین C موجود در محصول اطمینان حاصل کنید. پختن غذاهای حاوی ویتامین C مانند بروکلی با فلفل‌ها می‌تواند باعث کاهش میزان ویتامین Cآنها شود. فریز کردن، قرار داد آنها در ماکروویو و بخارپز کردن‌شان نیز می‌تواند باعث کاهش سطح ویتامین C شود.بهترین منابع ویتامین C میوه‌ها و سبزیجات خام و پخته‌نشده هستند. رژیم غذایی پیشنهادی برای ویتامین‌ها نشان می‌دهد که افراد مختلف در هر روز باید چه میزان از هر ویتامینی را دریافت کنند. این میزان برای ویتامین C به شرح زیر است:

برای نوزادان:

- ۰-۶ ماه: ۴۰ میلی‌گرم
- ۷-۱۲ ماه: ۵۰ میلی‌گرم

برای کودکان:

- ۱-۳ سال: ۱۵ میلی‌گرم
- ۴-۸ سال: ۲۵ میلی‌گرم
- ۹-۱۳ سال: ۴۵ میلی‌گرم

برای جوانان:

- دختران ۱۴ تا ۱۸ سال: ۶۵ میلی‌گرم
- دختران باردار: ۸۰ میلی‌گرم
- زنان شیرده: ۱۱۵ میلی‌گرم
- پسران ۱۴-۱۸ سال: ۷۵ میلی‌گرم

برای بزرگسالان:

- مردان ۱۹ سال و بالاتر: ۹۰ میلی‌گرم
- زنان ۱۹ سال و بالاتر:۷۵ میلی‌گرم
- زنان باردار: ۸۵ میلی‌گرم
- زنان شیرده: ۱۲۰ میلی‌گرم

افرادی که سیگار می‌کشند و کسانی که در معرض دود سیگار قرار دارند، باید میزان ویتامین C دریافتی در هر روزشان را ۳۵ میلی‌گرم افزایش دهند.

مطالب ارائه شده در این مقاله به هیچ عنوان جایگزین پزشک و تشخیص و تجویز آن نیست

گروه پاتوبیولوژی رهسا در این رابطه هیچ گونه مسئولیتی را برعهده نخواهد گرفت

دپارتمان علمی گروه پاتوبیولوژی رهسا