

فيتامين ج.. فوائده ومصادره وجرعته اليومية الموصى بها



ما هو فيتامين ج؟

فيتامين ج (فيتامين سي) هو فيتامين قابل للذوبان في الماء. يوجد في العديد من الفواكه والخضراوات وهو مكمل شائع. كما أن هناك العديد من الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ج.

ويشعر الكثير من الناس أن الجرعات الكبيرة تفيد الجسم. وفوائد فيتامين ج للجسم لا حصر لها، فهو مهم لصحة الأنسجة الضامة. وتظهر بعض الدراسات البحثية أن فيتامين ج قد يساعد على تقليل أعراض نزلات البرد وطول مدتها.

فوائد فيتامين ج (c vitamin)

يلعب فيتامين ج العديد من الأدوار في كيمياء جسم الإنسان، ومن بينها ما يلي:

- ضروري لمنع الكولاجين.

- جزء مهم من النسيج الضام في الجسم.

- يساعد على زيادة امتصاص الحديد من الأمعاء.

- فيتامين ج ضروري للعديد من التفاعلات الكيميائية.

- يستخدم الجسم فيتامين ج لصنع مواد مهمة أخرى. وتشمل هذه:

- كارنتين

- تيروزين

- المنشطات المصنوعة في الغدة الكظرية

- الناقلات العصبية

هذا الفيتامين هو أيضًا أحد مضادات الأكسدة القوية. ويعتقد أن مضادات الأكسدة تلعب دوراً في إبطاء عملية الشيخوخة.

قد يقلل أيضاً هذا الفيتامين من تلف بطانة الأوعية الدموية، ويقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.

هل فيتامين ج هو فيتامين C؟

نعم، فيتامين ج أو حمض الأسكوربيك هو أنقى أشكال فيتامين سي، لكن أشكال فيتامين سي الأخرى تحتوي على مكملات أخرى. يأتي فيتامين سي بأشكال عديدة ، ولكل واحد منها استخدام وموقع بديل في عناصر العناية بالبشرة.

أعراض نقص فيتامين ج

يمكن أن يؤدي نقص هذا الفيتامين إلى الإسقربوط. يسبب الإسقربوط نزيفاً متزايداً في اللثة والجلد والعضلات والأعضاء الداخلية.

تشمل الأعراض الأخرى لنقص فيتامين ج ما يلي:

- بطء التئام الجروح

- الجلد الخشن المتشقق

- التغييرات في العظام

- آلام المفاصل والسوائل في المفاصل

- تضخم بصيلات الشعر، مع تراكم الجلد في قاعدة الشعر

- فقر دم

- إعياء

استخدامات صالحة طبياً

قبل اكتشاف فيتامين ج، أصاب الإسقربوط الأشخاص الذين لم يكن يتناولوا سوى القليل من الفواكه والخضراوات الطازجة. كان الإسقربوط شائعاً بين البحارة الذين ظلوا بعيداً في البحر لعدة أشهر في كل مرة. لكن وُجد أن تناول الليمون يمكن أن يمنع الإسقربوط لدى هؤلاء البحارة. وفي وقت لاحق، تم اكتشاف هذا الفيتامين. وتم استخدامه لمنع وعلاج الإسقربوط.

تشير الأبحاث إلى أن تناول فيتامين ج بانتظام قد يساعد على تقليل أعراض نزلات البرد. قد يقلل أيضاً من مدة استمرار البرد. لكن من المحتمل أن الفيتامين لا يمنع نزلات البرد. فعدم تناول فيتامين ج

إلا بعد ظهور أعراض البرد لا يفيد على ما يبدو.

أقويل غير مثبتة علمياً

ثمة بعض الأقويل التي يتم تداولها حول فيتامين ج، لكن لم يتم إثباتها من خلال الدراسات، ومن بينها:

- يقال إن فيتامين ج يساعد في الوقاية من أمراض اللثة أو علاجها (التهاب دواعم السن).
- في هذا الوقت، تختلف الأدلة حول ما إذا كان هذا الفيتامين يساعد في الوقاية من السرطان.
- لا تظهر معظم الدراسات أدلة كافية على أن مكملات الفيتامين تقي من أمراض القلب والأوعية الدموية.
- قد يحمي الفيتامين الجسم من آثار التلوث. قد يمنع أيضاً تجلط الدم ويقلل من الكدمات.