

# چند نکته درباره افسانه ویتامین C در سرما

14 مهر 1405

ویتامین سی از جمله ویتامین‌هایی است که خیلی‌ها به دلیل بهبود وضعیت سیستم ایمنی و جذب آهن در ماه‌های سرد سال مصرف می‌کنند اما آیا ویتامین سی می‌تواند از سرما خوردگی و ابتلا به آنفلوآنزا پیشگیری کند یا خاصیت درمانی در بیماری‌های فصل پائیز داشته باشد؟

دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه درباره ویتامین سی و اهمیت آن برای بدن به ویژه در فصول سرد سال می‌گوید: این ویتامین سی محلول در آب و ذخایرش در بدن به مدت چند هفته ماندگار است. ویتامین سی مثل ویتامین‌های محلول در چربی نیست که ذخایر و ماندگاری بیشتر داشته باشد. در نتیجه منابع آن در زندگی به طور روزمره مصرف شود.

به گفته رضایی در بین میوه‌های تازه مرکبات بیشتر به عنوان منبع ویتامین سی مطرح هستند و در برخی از سبزیجات هم یافت می‌شود. البته زمانی که میوه و سبزی خام پخته می‌شود اثر ویتامین سی از بین می‌رود.

نقش ویتامین سی در تقویت سیستم ایمنی و جذب آهن



رضایی با اشاره به نقش ویتامین سی در تقویت سیستم ایمنی بدن بیان می‌کند: این ویتامین می‌تواند روی سیستم ایمنی سلولی و همورال تاثیر بگذارد. از نظر سلامت پوست هم این ویتامین باعث تشکیل کلاژن می‌شود، یعنی در بدنی که کمبود ویتامین سی وجود دارد، کلاژن به خوبی تشکیل نمی‌شود و نمونه این کمبود را می‌توان در خونریزی لثه‌ها دید.

او ادامه می‌دهد: دیگر کاربرد ویتامین سی افزایش جذب آهن است و در زنانی که دچار کم‌خونی هستند، باعث بهبود جذب اسید فولیک می‌شود. نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد که مصرف ویتامین سی باعث پاکسازی خون افرادی که در معرض هوای آلوده قرار می‌گیرند یا سیگار می‌کشند موثر است. در

مجموع می‌توان گفت ویتامین سی می‌تواند وضعیت سیستم ایمنی را بهبود ببخشد اما توصیه‌ها درباره آن کمی افراطی است و معجزه نمی‌کند.

### تاثیر ویتامین سی بر آنفلوآنزا و سرماخوردگی

رضایی درباره تاثیر این ویتامین بر سرماخوردگی‌ها و آنفلوآنزا هم توضیح می‌دهد: مکمل‌های ویتامینی فرد را در برابر سرماخوردگی یا آنفلوآنزا بیمه نمی‌کنند، مساله مهم و اثرگذار استراحت و خواب کافی است که هم تاثیر پیشگیری‌کننده و هم درمان کننده دارد.

به گفته این متخصص تغذیه اینکه افراد تصور کنند با مصرف ویتامین سی یا ب خود را در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا بیمه می‌کنند، کاملاً غیرعلمی است چون حتی می‌تواند باعث تقویت عوامل بیماری‌زا نظیر میکروب‌ها و ویروس‌ها شود. برای بین بردن میکروب‌ها و ویروس‌ها مصرف آنتی اکسیدان‌ها مناسب است، در نتیجه می‌توان آش‌ها و سوپ‌های ایرانی که پر از سبزیجات تازه هستند و خاصیت آنتی اکسیدانی دارند، استفاده کرد. خاصیت آش‌های ایرانی این است که انواع حبوبات و سبزیجات و عصاره گوشت را دارند که به درمان بیماری‌های فصل سرما کمک می‌کند.