

ویتامین C، که با نام اسید اسکوربیک نیز شناخته می شود، یک ویتامین محلول در آب است که به طور طبیعی در برخی غذاها وجود دارد، و به برخی دیگر اضافه می شود و به عنوان یک مکمل غذایی در دسترس است. انسان، برخلاف بیشتر حیوانات، قادر به تولید ویتامین C در بدن نیست، بنابراین آن را از طریق رژیم غذایی دریافت کند. این ماده برای رشد، تکامل و ترمیم کلیه بافت های بدن ضروری است. این ماده در بسیاری از عملکردهای بدن از جمله تشکیل کلاژن، جذب آهن، عملکرد صحیح سیستم ایمنی بدن، ترمیم زخم و نگهداری غضروف، استخوان و دندان نقش دارد.

ویتامین C برای بیوسنتز کلاژن، ال-کارنیتین و انتقال دهنده های عصبی خاص مورد نیاز است. ویتامین C همچنین در متابولیسم پروتئین نقش دارد. کلاژن یکی از اجزای اساسی بافت همبند است که نقش مهمی در ترمیم زخم دارد. ویتامین C همچنین یک آنتی اکسیدان مهم فیزیولوژیکی است و نشان داده شده است که آنتی اکسیدان های دیگر بدن، از جمله آلفا توکوفرول (ویتامین E) را باز سازی می کند. تحقیقات در حال بررسی این است که آیا ویتامین C، با محدود کردن اثرات مخرب رادیکال های آزاد از طریق فعالیت آنتی اکسیدانی، می تواند از بروز برخی سرطان ها و بیماری های قلبی عروقی جلوگیری کند یا بروز آنها را به تأخیر بیندازد. ویتامین C علاوه بر عملکردهای بیوسنتز و آنتی اکسیدانی، نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی دارد و جذب آهن موجود در غذاهای گیاهی را بهبود می بخشد. دریافت ناکافی ویتامین C باعث ایجاد اسکوربوت می شود که مشخصه آن خستگی یا سستی، ضعف گسترده بافت پیوندی و شکنندگی مویرگی است.

ویتامین C در بدن ذخیره نمی شود (مقادیر اضافی از بدن دفع می شود)، بنابراین م صرف بیش از حد آن نگران کننده نیست. اما هنوز هم برای جلوگیری از ناراحتی معده و اسهال مهم است که از حد مجاز ۲۰۰۰ میلی گرم در روز فراتر استفاده نشود.

برای حفظ سطح سالم، ویتامین های محلول در آب باید به طور مداوم در رژیم غذایی تأمین شوند. میوه ها و سبزیجات غنی از ویتامین C بهتر است به صورت خام مصرف شوند، یا به صورت آب پز استفاده شوند تا ویتامین محلول در آب از دست نرود.

ویتامین C هم در غذا و هم به صورت قرص به راحتی جذب می شود و هنگامی که این دو با هم مصرف می شوند می توانند جذب آهن را افزایش دهند.

مزایای مصرف ویتامین C

- جلوگیری از نارسایی های سیستم ایمنی
- محافظت در برابر بیماری های قلبی و عروقی
- محافظت در برابر مشکلات سلامتی ارثی
- محافظت در برابر بیماری های چشم

- پیشگیری از چروک شدن پوست
- بهبود سلامت پوست و کلاژن سازی
- بهبود جذب مواد معدنی
- کاهش خطر ابتلا به نقرس
- کمک به درمان سرطان
- کاهش خطر سکته‌ی مغزی

بهترین زمان مصرف قرص ویتامین C

ویتامین C محلول در آب است و مانند ویتامین‌های محلول در چربی برای جذب به مصرف همراه غذا نیاز ندارد و هر زمان مصرف شود، مانعی ندارد، با این حال ممکن است مصرف این مکمل همراه غذا می‌تواند مفید باشد و مصرف منبعی از ویتامین C همراه این مکمل نیز برای کمک به گوارش خوب است. ویتامین C به بدن کمک می‌کند آهن را بهتر جذب کند، بنابراین بهتر است ویتامین C همزمان با آهن مصرف شود، این کار به درمان کم خونی کمک میکند.

منابع:

[/ https://ods.od.nih.gov](https://ods.od.nih.gov)

<https://www.webmd.com>