فيتامين (C) صديق الرياضيين والأطفال

توصّلت دراسة حديثة إلى أنّ تناول فيتامين (C) يقلل من خطر الإصابة بنزلات البرد ولكن فقط عند الذين يمارسون الرياضة بإنتظام.

وخلص فريق بحثي بجامعة هلسنكي إلى أنّ تناول المشروبات الغنيّة بفيتامين (C)، مثل عصير البرتقال، لا يحدث فرقاً عند قليلي الحركة لكنه يقلل من خطر الإصابة بنزلات البرد عند الرياضيين ويساعدهم على الشفاء منها.

وينتمي فيتامين (C) إلى مجموعة الفيتامينات التي تذوب في الماء، مما يعني أنّ الجسم غير قادر على تخزينه، وهذا يتطلب الحصول عليه بشكل يومي ومستمر. وتبلغ حاجة الجسم البشري منه 90 ملليجراماً في اليوم. وهو حساس للمؤثرات الخارجية ويؤدي الطبخ والغلي إلى فقدان جزء كبير منه. وهذا يجعل الفواكه والخضراوات الطازجة كالبرتقال والليمون والملفوف مصادره الأغنى.

وراجع الباحثون سلسلة من الدراسات التي شملت ما يزيد على 11 ألف شخص لإكتشاف منافع فيتامين (C) الموجود في كثير من الخضراوات والفواكه مثل الطماطم والفراولة والكيوي. وأعطى العلماء مجموعات من المتطوعين، بينهم طلاب مدارس وعدّاؤون وسبّاحون وجنود، جرعة من الفيتامين وقيّموا بعدها تأثيرها على صحتهم.

واكتشف الباحثون أن فيتامين (C) خفف خطر الإصابة بنزلات البرد إلى النصف عند الأشخاص الذين يقومون بتمارين رياضية، كما أنّ الرياضيين الذين تناولوه تعافوا من نزلات البرد بشكل أسرع. وأظهرت نتائج الدراسة أنّ الأطفال أكثر إستجابة لفيتامين (C) مقارنة بالبالغين، إذ إن جراماً واحداً منه يخفف من فترة المرض بنسبة 18% عند الأطفال و8% عند البالغين.