

۶ واقعیتی که باید در مورد ویتامین سی بدانید

کرونا ویروس بیش از هر زمان دیگری ما را مجبور کرده است تا اهمیت تقویت سیستم ایمنی بدن را جدی بگیریم. ویتامین سی چه نقشی در این روزها دارد؟

ویتامین سی محتاط باشد. مایر اضافه می‌کند: مکمل‌های ویتامین سی ممکن است با انواع مختلفی از داروها مانند استاتین‌ها، شیمی درمانی و پرتودرمانی تداخل داشته باشند. صرف نظر از سابقه پزشکی و دوز مصرفی، همه باید قبل از مصرف مکمل‌های ویتامین سی حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

بهترین غذاهای دارای ویتامین سی کدامند؟

مقادیر زیادی ویتامین سی در سبزیجاتی مانند انواع کلم، بروکلی، بروکسل، سیب زمینی، اسفناج و گوجه فرنگی یافت می‌شود. همچنین مرکبات و آب مرکبات و توت فرنگی نیز منبع غنی ویتامین سی محسوب می‌شوند.

سی مصرف کرد؟

از آنجا که ویتامین سی محلول در آب است، سمیت کمی دارد و در دوزهای بالا با عوارض جانبی ارتباط ندارد.

با این حال، انجمن‌های غذا و تغذیه، سطحی از تحمل برای ویتامین سی در بدن را تعیین کرده‌اند. منی بر اینکه مصرف طولانی مدت ویتامین سی بالاتر از مقدار لازم بدن، ممکن است خطر ابتلا به عوارض جانبی را افزایش دهد.

مکمل‌های ویتامین سی تداخل دارویی دارند؟

اگر داروهای خاصی مصرف می‌کنید، باید نسبت به مصرف مکمل‌های

یک ماده مغذی مهم برای عملکرد مطلوب سیستم ایمنی است. با این حال، مطالعات نشان داده است که مصرف مقادیر زیاد آن به صورت مکمل، هیچ فایده‌ای در مبارزه با بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی ندارد.

به گفته ویسستر، مصرف ویتامین سی بیشتر، لزوماً بهتر نیست. زیرا بدن می‌تواند همزمان فقط چند صد میلی‌گرم از آن را جذب کند. بر این اساس مقدار توصیه شده غذایی آن برای زنان بزرگسال، ۷۵ میلی‌گرم در روز و برای مردان بزرگسال، ۹۰ میلی‌گرم در روز تعیین شده است. هر مقدار بالاتر از این، از طریق ادرار دفع می‌شود.

نمی‌توان بیش از حد ویتامین



نیاز داریم؟

بسه گفته مایر، مقدار توصیه شده رژیم غذایی (RDA) برای ویتامین سی بسته به سن و جنس از ۱۵ میلی‌گرم تا ۱۲۰ میلی‌گرم در روز است. این میزان، در صورت بارداری و شیردهی افزایش می‌یابد.

مصرف بیش از حد مصرف ویتامین سی به سیستم ایمنی بدن من کمک می‌کند؟

علی ویسستر، مدیر تحقیقات و ارتباطات تغذیه‌ای شسورای اطلاعات بین‌المللی غذا می‌گوید: ویتامین سی

شما انجام می‌دهد؟

مگان مایر، دکتری میکروبیولوژی و ایمونولوژی تغذیه‌ای در مورد ویتامین سی یکی از مشهورترین ویتامین‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن توضیح می‌دهد: ویتامین سی یک ویتامین محلول در آب است که به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند. این ویتامین نقش مهمی در سیستم عصبی، متابولیسم و ایمنی دارد. علاوه بر این، ویتامین سی به جذب ریز مغذی‌ها، به ویژه آهن کمک می‌کند.

چه مقدار ویتامین سی روزانه

گروه تغذیه و سلامت - در حال حاضر، مصونیت از بیماری برای همه ما اهمیتی ویژه دارد. از فاصله اجتماعی، تمیز کردن و شستن مناسب دست گرفته تا تلاش برای خواب بیشتر، ورزش حداقل پنج بار در هفته از آن‌ها استفاده کنید. همچنین لازم است تا حد امکان از مصرف غذاهای سرخ‌کردنی و فست‌فود اجتناب شود. صمدپور در پایان یادآوری کرد: به منظور تقویت حافظه و پیشگیری از زوال عقل، توصیه می‌شود که افراد نان و غلات سبوس‌دار میل کنند و در صورت تمایل به مصرف نان سفید استفاده از آن را حد اکثر به سه بار در هفته کاهش دهند.

با چند راهکار تغذیه‌ای به جنگ آزی‌ایمر بروید

گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره راهکارهای تغذیه‌ای پیشگیری از ابتلا به آزی‌ایمر توضیح‌حسانی را ارائه کرد. کوروش صمدپور، متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره توصیه‌های تغذیه‌ای به منظور پیشگیری از آزی‌ایمر اظهار کرد: یکی از بیماری‌های شایع در افراد مسن با عنوان «آزی‌ایمر» شناخته شده است. او افزود: عوامل متعددی در ابتلا به بیماری زوال عقل وجود دارد که با داشتن تغذیه سالم می‌توان از بروز آن جلوگیری کرد و یا تا حد امکان ابتلا به آن را به تعویق انداخت. صمدپور با اشاره به اینکه حداقل یک بار در هفته مصرف ماهی‌های چرب‌پوسته از جمله ماهی‌های چرب‌پوسته توصیه می‌کند، گفت: از ابتلا به آزی‌ایمر باید اجتناب کرد. همچنین لازم است تا حد امکان از مصرف غذاهای سرخ‌کردنی و فست‌فود اجتناب شود. صمدپور در پایان یادآوری کرد: به منظور تقویت حافظه و پیشگیری از زوال عقل، توصیه می‌شود که افراد نان و غلات سبوس‌دار میل کنند و در صورت تمایل به مصرف نان سفید استفاده از آن را حد اکثر به سه بار در هفته کاهش دهند.

درباره حمله هراس در برابر حمله اضطراب بیشتر بدانید

شما در معرض خطر قرار ندهید. افکار مثبت نیز می‌تواند به پشت سر گذاشتن این لحظه استرس‌زا کمک کند. اگر برای نخستین بار نیست که حمله هراس را تجربه می‌کنید می‌توانید به خود بگویید که پیش از این نیز با یک حمله هراس مقابله کرده و می‌توانم با هراس و حملات اضطراب اغلب به جای هم استفاده می‌شوند اما آنها در واقع دو پدیده مختلف را توصیف می‌کنند.

این تکنیک نه تنها می‌تواند حواس شما را از علائم جسمانی که تجربه می‌کنید، پرت کند، بلکه می‌تواند به توقف افکار اضطراب‌آور و پشت سر هم کمک کند. پذیرش آنچه پشت سر می‌گذارد، علائم خود را آن گونه که هستند بپذیرید و توجه داشته باشید که

سپس، از گوشه بالا سمت چپ مربع به گوشه بالا سمت راست حرکت کرده و نفس خود را برای چهار شمارش نگه دارید.

هنگام حرکت به سمت گوشه پایین سمت راست حرکت به سمت گوشه پایین سمت چپ نفس خود را برای چهار شمارش نگه دارید. این تکنیک تنفسی را تا زمانی که ضربان قلب شما کاهش یابد و تنفس طبیعی داشته باشید، ادامه دهید. شما باید احساس آرامش بیشتری داشته باشید. این روش تنفس کنترل شده سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال می‌کند.

طی یک حمله هراس، واکنش جنگ یا گریز در بدن فعال می‌شود. سیستم عصبی پاراسمپاتیک آن چیزی است که به بدن شما برای خروج از این شرایط کمک می‌کند تا به حالت آرامش بازگردید.

از راهبردهای دیگر برای مقابله با حملات هراس یا اضطراب می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تکنیک کاهش اضطراب

یک تکنیک کاهش اضطراب به نام

کرد: - سینه درد - لرز - افزایش ضربان قلب - سبکی سر - چیرگی در تعریق - ترس یا حس ناپودی

هراس یا حمله اضطراب

یک حمله هراس به طور معمول پس از ۱۰ دقیقه به نقطه اوج خود می‌رسد و باید به خودی خود برطرف شود. با این وجود، برخی راهبردها می‌توانند در میانه یک حمله هراس به حفظ آرامش و پشت سر گذاشتن راحت‌تر این شرایط کمک کنند. از آنجایی که حملات اضطراب دارای علائم مشابه با حملات هراس هستند، این تکنیک‌های کسب آرامش احتمالاً برای هر دو مورد مفید خواهند بود.

به عنوان مثال، تنفس مربعی برای کسب آرامش در این شرایط توصیه شده است. یک مربع را در ذهن خود تصور کنید. از گوشه پایین سمت چپ مربع حرکت خود را آغاز کرده و به گوشه بالا سمت چپ حرکت کنید و به آرامی طی چهار شمارش نفس عمیق بکشید.

حمله اضطراب چیست؟

روانی اضطراب اغلب به یک موج اضطراب به طور معمول یا احساس نگرانی یا استرس همراهی می‌شوند و در شرایطی که می‌تواند شبیه به حملات هراس به نظر برسد، اما علائم جسمانی در مقایسه با یک حمله هراس از شدت کمتری برخوردار هستند.

به عنوان مثال، یک حمله اضطراب می‌تواند زمانی رخ دهد که فرد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر از این که هر لحظه سسقف اتاق روی وی فرو بریزد، وحشت دارد، حتی اگر چنین اتفاقی بعید باشد.

علائم حملات اضطراب

برخلاف حملات هراس، یک مجموعه مشخص از علائم شناخته شده برای حمله اضطراب وجود ندارد. عنوان شعله‌ور شدن اختلال اضطراب فراگیر می‌شوند.

حملات اضطراب ممکن است علائمی مشابه با یک حمله هراس داشته باشند، اگرچه شدت علائم احتمالاً کمتر خواهد بود. از جمله علائم یک حمله اضطراب می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

گروه تغذیه و سلامت - حملات حمله هراس موجب شداید و ناتوانی کننده اضطراب است که ممکن است به طور غیرمنتظره رخ داده و همواره یک محرک مشخص ندارد. از سبوی دیگر، شما احتمالاً با نشانه‌هایی از اضطراب است که به طور معمول با احساس نگرانی یا استرس همراهی می‌شود. شما احتمالاً از آنچه محرک حمله اضطراب است آگاه هستید. تمایز بین هراس و اضطراب می‌تواند دشوار باشد زیرا آنها دارای علائم روانی و جسمانی مشابه هستند و شما می‌توانید از برخی راهبردهای تری آن‌ها برای مقابله با یک حمله استفاده کنید.

علائم حمله هراس

حمله هراس به بروز ناگهانی ترس اشاره دارد که اغلب با علائم جسمانی مانند ضربان سریع قلب، تنگی قفسه سینه، یا حالت تهوع مشخص می‌شود. اگر فردی چندین بار حملات هراس را تجربه کند ممکن است با اختلال هراس مبتلا باشد. این شرایط با حملات هراس عودکننده تعریف می‌شود که به ترس از حملات هراس تبدیل می‌شود و زندگی روزانه فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

علائم حمله هراس

حمله هراس به بروز ناگهانی ترس اشاره دارد که اغلب با علائم جسمانی مانند ضربان سریع قلب، تنگی قفسه سینه، یا حالت تهوع مشخص می‌شود. اگر فردی چندین بار حملات هراس را تجربه کند ممکن است با اختلال هراس مبتلا باشد. این شرایط با حملات هراس عودکننده تعریف می‌شود که به ترس از حملات هراس تبدیل می‌شود و زندگی روزانه فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.



د که مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

فوتبال ایران همچنان عالی دانی مصور است

در یافت مالیات از مناطق آزاد باید توسط قانون تعریف شود

تاجعلی سلیمان‌پور

صبح‌ها

استاد در نشست شورای آموزش و پرورش خبر داد

کمک ۱۰۵ میلیارد تومانی خیرین به ساخت مدرسه در هرمزگان

افزایش ۲۸ درصدی صادرات غیرنفتی از بنادر غرب هرمزگان

افزایش ۱۲ درصدی تولید ناخالص داخلی

کاهش انتشار بیش از ۸۷ هزار تن گاز گلخانه‌ای در سال

کاهش تولید ناخالص داخلی

آفتاب

روزنامه

حس روحانی، وزیر ایران در طول چندسال گذشته در حوادث سخت موبده بود

از اسب تک‌سوانی، جانورهای مساجر

از هفته آینده می‌بینید

خودکشی تلخ محمد

طلنگار آمدی

اعتقاد

روزنامه

پام‌هدردی پیش از ۲۰ ساله‌ها

نخستین دادگاه جرم سیاسی

هیات متصفه با رد شکایت وزارت اطلاعات، متهم را تبرئه کرد

کاهش وزن

افزون بر پرهیز از برخی مواد غذایی و نوشیدنی‌ها، کاهش وزن می‌تواند به کاهش سطح اسید اوریک کمک کند. اضافه وزن یا چاقی کارایی کلیه‌ها در دفع اسید اوریک از طریق ادرار را کاهش می‌دهد. خطر ابتلا به ترس برای افراد چاق در مقایسه با افرادی که وزن سالم ۱۰ برابر بیشتر است.

صبح

روزنامه

سوزی‌فراتر شامی بلندبادر سه‌سلسا

دلارها از بغداد و بکن می‌آیند

طهران

آرامش

روزنامه

کاهش وزن

افزون بر پرهیز از برخی مواد غذایی و نوشیدنی‌ها، کاهش وزن می‌تواند به کاهش سطح اسید اوریک کمک کند. اضافه وزن یا چاقی کارایی کلیه‌ها در دفع اسید اوریک از طریق ادرار را کاهش می‌دهد. خطر ابتلا به ترس برای افراد چاق در مقایسه با افرادی که وزن سالم ۱۰ برابر بیشتر است.

اسید اوریک و چند روش برای کاهش آن

مشورت کنید زیرا این ماده ممکن است خطر تشکیل سنگ را افزایش دهد. نوشابه‌های گازدار حاوی شکر یا شربت ذرت با فروکتوز بالا نیز با افزایش سطح اسید اوریک در خون پیوند خورده‌اند. زمانی که بدن فروکتوز را تجزیه می‌کند، پورین‌ها تولید می‌شوند که می‌تواند به افزایش تولید اسید اوریک منجر شود.

نوشیدن قهوه

قهوه حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام اسید کلروزینیک است که می‌تواند سطح اسید اوریک را کاهش داده و حتی ممکن است از ترس پیشگیری کند. به عنوان مثال، مطالعه ای نشان داد خطر ابتلا به ترس در مردانی که روزانه چهار تا پنج فنجان قهوه می‌نوشیدند در مقایسه با آنها نپایه‌ای که قهوه مصرف نمی‌کردند تقریباً ۴۰ درصد کمتر بود. نوشیدن چهار فنجان قهوه در روز برای بزرگسالان سالم بی‌خطر به نظر می‌رسد اما نوشیدن میزان بیشتری می‌تواند به عوارض جانبی مرتبط با کافئین مانند سردرد بی‌خوابی و نازاری منجر شود.

کاهش وزن

افزون بر پرهیز از برخی مواد غذایی و نوشیدنی‌ها، کاهش وزن می‌تواند به کاهش سطح اسید اوریک کمک کند. اضافه وزن یا چاقی کارایی کلیه‌ها در دفع اسید اوریک از طریق ادرار را کاهش می‌دهد. خطر ابتلا به ترس برای افراد چاق در مقایسه با افرادی که وزن سالم ۱۰ برابر بیشتر است.

چربی از جمله پتیر، شیر و ماست - گیلاس و میوه‌های دیگر - دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به کاهش سطح اسید اوریک کمک کند. به عنوان مثال، مطالعه ای در سال ۲۰۱۶ نشان داد که دنبال کردن رژیم غذایی دش (DASH) برای ۳۰ روزه افراد مبتلا به پیش‌پرفشاری خون و پرفشاری خون در کاهش سطح اسید اوریک به میزان ۱۳ میلی‌گرم در سی‌لیتر کمک کرده است.

مصرف ویتامین C بیشتر

پژوهشگران دریافته‌اند که ویتامین C ممکن است به کاهش سطح اسید اوریک کمک کند. مطالعه ای در سال ۲۰۰۸ Arthritis & Rheumatism در نشریه نرین برای افراد مبتلا به ترس منتشر شد. شرکت کنندگانی که به مدت سه ماه ۵۰۰ میلی‌گرم مکمل ویتامین C در روز دریافت کرده بودند، نسبت به شرکت کنندگانی که دارونما دریافت کرده بودند، کاهش چشمگیر سطح اسید اوریک را تجربه کردند. با این وجود، چنین شرایطی ممکن است برای افراد مبتلا به ترس صادق نباشد. مطالعه ای در سال ۲۰۱۳ که در نشریه Arthritis & Rheumatism منتشر شد، نشان داد که سطح اسید اوریک شرکت کنندگان مبتلا به ترس که برای هشت هفته ۵۰۰ میلی‌گرم ویتامین C در روز دریافت کرده بودند، کاهش قابل توجهی نداشته است. افزون بر این، اگر سنگ کلیه داشته‌اید، پیش از مصرف ویتامین C باید با پزشک خود مشورت کنید.

گروه تغذیه و سلامت - سطح اسید اوریک با انجام یک آزمایش خون اندازه‌گیری می‌شود. برای زنان، سطح اسید اوریک باید کمتر از ۳ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد. اسید اوریک زمانی که بدن مواد شیمیایی به نام پورین‌ها را تجزیه می‌کند، به طور ویژه می‌تواند بر عتوانی که در جریان خون حل می‌شود، از کلیه‌های عبور کرده و در نهایت بدن را از طریق ادرار به ترس می‌کند. اما اگر اسید اوریک در خون به درستی فیلتر نشود و سطح آن افزایش یابد، شرایطی که به نام هایپرواورسمی شناخته می‌شود، این می‌تواند موجب تشکیل کریستال‌ها شود. در صورت رسوب این کریستال‌ها در مفاصل، احتمال ابتلا به ترس که نوعی آرتریت است افزایش می‌یابد.

علائم حمله هراس

حمله هراس به بروز ناگهانی ترس اشاره دارد که اغلب با علائم جسمانی مانند ضربان سریع قلب، تنگی قفسه سینه، یا حالت تهوع مشخص می‌شود. اگر فردی چندین بار حملات هراس را تجربه کند ممکن است با اختلال هراس مبتلا باشد. این شرایط با حملات هراس عودکننده تعریف می‌شود که به ترس از حملات هراس تبدیل می‌شود و زندگی روزانه فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

علائم حمله هراس

حمله هراس به بروز ناگهانی ترس اشاره دارد که اغلب با علائم جسمانی مانند ضربان سریع قلب، تنگی قفسه سینه، یا حالت تهوع مشخص می‌شود. اگر فردی چندین بار حملات هراس را تجربه کند ممکن است با اختلال هراس مبتلا باشد. این شرایط با حملات هراس عودکننده تعریف می‌شود که به ترس از حملات هراس تبدیل می‌شود و زندگی روزانه فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

راهکارهای خانگی برای درمان سوزش معده

معده و بهبود وضعیت جسمانی فرد کمک خواهد کرد.

گازدار که متأسفانه در حال حاضر پای ثابت سفره‌های مردم کشور شده است نیز در ایجاد سوزش معده موثر هستند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: در وقت غذا خوردن و مصرف غذاهای چرب از دیگر عوامل سوزش معده است. توصیه می‌شود و عده‌های غذایی کوچک و کم حجم را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

آب تصفیه کرد: مصرف آب فراوان و توجه به استفاده از آب در برنامه غذایی روزانه در کاهش و کنترل میزان سوزش معده بسیار موثر است. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: نداشتن استرس و اضطراب و طول‌روزی نیز به کاهش سوزش

گازدار که متأسفانه در حال حاضر پای ثابت سفره‌های مردم کشور شده است نیز در ایجاد سوزش معده موثر هستند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: در وقت غذا خوردن و مصرف غذاهای چرب از دیگر عوامل سوزش معده است. توصیه می‌شود و عده‌های غذایی کوچک و کم حجم را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

آب تصفیه کرد: مصرف آب فراوان و توجه به استفاده از آب در برنامه غذایی روزانه در کاهش و کنترل میزان سوزش معده بسیار موثر است. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: نداشتن استرس و اضطراب و طول‌روزی نیز به کاهش سوزش

گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی راهکارهای خانگی برای درمان سوزش معده را تشریح کرد. محمد تقی انوشه متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: افرادی که پس از مصرف انواع غذاهای گوارشی سوزش معده و یبوست می‌شوند، باید به آرامی غذا بخورند. او افزود: افراد مختلف باید هنگام غذا خوردن پس از اینکه غذا را در دهان خود قرار می‌دهند دهانشان را بسیند و از بلعیدن هوا در این فاصله خودداری کنند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه برخی افراد همه افراد مصر است، تاکید کرد: کسانی که از سوزش معده رنج می‌برند باید وعده‌های غذایی خود را تا جایی که می‌توانند سبک کرده و از پرخوری پرهیز کنند. زبیرا ضرر پرخوری برای این افراد بیشتر از سایرین است.

گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی راهکارهای خانگی برای درمان سوزش معده را تشریح کرد. محمد تقی انوشه متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: افرادی که پس از مصرف انواع غذاهای گوارشی سوزش معده و یبوست می‌شوند، باید به آرامی غذا بخورند. او افزود: افراد مختلف باید هنگام غذا خوردن پس از اینکه غذا را در دهان خود قرار می‌دهند دهانشان را بسیند و از بلعیدن هوا در این فاصله خودداری کنند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه برخی افراد همه افراد مصر است، تاکید کرد: کسانی که از سوزش معده رنج می‌برند باید وعده‌های غذایی خود را تا جایی که می‌توانند سبک کرده و از پرخوری پرهیز کنند. زبیرا ضرر پرخوری برای این افراد بیشتر از سایرین است.

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش

گسترده‌ترین شبکه اطلاع‌رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹