# ویتامین ث؛ از دردسرهای زیاده روی در مصرف تا مقدار مناسب آن

■ سالمندانی که به دنبال کاهش روند از دست دادن حافظه هستند ممکن است از حل جدول کلمات متقاطع بهره ببرند.

**گروه بهداشت و سلامت-** دریافت مقادیر کافی ویتامین ث نقش مهمی در راستای حفظ یک سیستم ایمنی سالم ایفا می کند. این ترکیب همچنین در بهبود زخم، قوی نگه داشتن استخوان ها و تقویت عملکرد مغز نیز بسیار موثر است. ادعا می شود که مکمل های حاوی ویتامین ث مزایایی فراتر از محتوای ویتامین ث موجود در مواد غذایی دارند. از طرفی یکی از رایج ترین دلایلی که مردم از مکمل های ویتامین ث استفاده می کنند، به تاثیر پیشگیری کننده آن از سرماخوردگی باز می گردد که تایید کامل آن همچنان درگیر مطالعات مرتبط است. با این حال بسیاری از مکمل ها حاوی مقادیر بالایی ویتامین ث هستند که در صورت استفاده افراط گونه، غیر اصولی و بدون صلاح دید پزشک یا داروساز می توانند عوارض جانبی نامطلوبی در بدن ایجاد کنند. ویتامین ث محلول در آب است، یعنی در آب حل شده و برخلاف ویتامین های محلول در چربی، در بدن ما ذخیره نمی شود. ویتامین ث مصرفی از طریق مایعات بدن به بافت های مختلف منتقل و مقدار اضافی آن هم به وسیله ادرار دفع می شود. از آن جایی که بدن ویتامین ث را ذخیره یا به تنهایی آن را تولید نمی کند، مصرف روزانه غذاهای غنی از ویتامین ث اهمیت فراوانی دارد. از این رو حتی در دوزهای بالا، ویتامین ث (به ندرت) به عنوان یک ترکیب سمی با احتمال ایجاد عوارض جانبی جدی شناخته می شود. شایع ترین عوارض جانبی عبارت اند از اسهال، حالت تهوع، گرفتگی عضلات شکمی و سایر مشکلات گوارشی. با این حال در صورت مصرف دوزهای بالاتر از حد معمول از این ویتامین، بدن طی پردازش آن دچار مشکل می شود و این موضوع به طور بالقوه می تواند منجر به اثرات منفی شود. توجه به این نکته ضروری است که مکمل های ویتامین ث معمولا غیرضروری هستند، زیرا اکثر افراد به راحتی می توانند با مصرف مواد غذایی تازه به ویژه میوه ها و سبزیجات این ویتامین را به اندازه کافی دریافت کنند. اما مصرف افراطی ویتامین ث چه عوارضی برای بدن به همراه دارد؟ نکاتی که در ادامه مورد بحث قرار می گیرند، با استناد به مقالات منتشر شده توسط مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا جمع آوری شده اند:

### ویتامین ث بیش از حد ممکن است باعث علائم گوارشی شود

شایع ترین عارضه جانبی مصرف زیاد ویتامین ث، ناراحتی گوارشی است. به طور کلی این عوارض در نتیجه مصرف غذاهای حاوی ویتامین ث رخ نمی دهند، بلکه تنها حاصل دوزهای بالای مکمل های ویتامین ث هستند.

اگر بیش از ۲۰۰۰ میلی گرم ویتامین ث به طور همزمان مصرف شود، به احتمال زیاد علائم گوارشی تظاهر خواهند کرد. این یافته ها سبب شده تا سطح بالای قابل تحمل ۲۰۰۰ میلی گرم در روز پیشنهاد شود. شایع ترین علائم گوارشی مصرف بیش از حد ویتامین ث شامل اسهال و حالت تهوع است.

### ویتامین ث ممکن است باعث تجمع آهن شود

ویتامین ث به عنوان ترکیبی موثر برای افزایش جذب آهن شناخته شده است. این ماده می تواند به آهن غیر هِم که در غذاهای گیاهی یافت می شود متصل شود. گفتنی است که بدن ما به اندازه آهن هِم (نوع آهن موجود در محصولات حیوانی) آهن غیر هِم را جذب نمی کند. هنگامی که ویتامین ث به آهن غیر هِم متصل می شود، جذب این آهن را برای بدن آسان تر می کند. این یک عملکرد مهم است، به ویژه برای افرادی که بیشتر آهن خود را از منابع غذایی گیاهی دریافت می کنند.

یک مطالعه معتبر نشان داده که جذب آهن با مصرف ۱۰۰ میلی گرم ویتامین ث همراه با غذا تا ۶۷ درصد افزایش می یابد! با این حال در افرادی که خطر تجمع آهن در بدن وجود دارد مانند هموکروماتوز، باید در مصرف مکمل های ویتامین ث احتیاط شود. در این شرایط، مصرف بیش از حد ویتامین ث ممکن است منجر به بیش آهنی و آسیب جدی به قلب، کبد، پانکراس، تیروئید و سیستم عصبی مرکزی شود.

### دوزهای بالا ویتامین ث با خطر تشکیل سنگ کلیه همراه است

بدن ویتامین ث اضافی را به صورت اگزالات که یک محصول زائد است دفع می کند. اگزالات معمولا از طریق ادرار از بدن خارج می شود. با این حال، تحت برخی شرایط ترکیب مذکور ممکن است به مواد معدنی متصل شود و کریستال هایی را تشکیل دهد که می توانند منجر به تشکیل سنگ کلیه شوند. بدین ترتیب مصرف بیش از حد ویتامین ث پتانسیل افزایش میزان اگزالات در ادرار را دارد و از این رو خطر ابتلا به سنگ کلیه را هم افزایش می دهد. در یک مطالعه، مصرف مکمل ۱۰۰۰ میلی گرمی ویتامین ث به صورت دو بار در روز به مدت ۶ روز مقدار اگزالات دفع شده را ۲۰ درصد افزایش داد. مصرف بالای ویتامین ث نه تنها با مقادیر بیشتر اگزالات ادرار مرتبط است، بلکه با ایجاد سنگ کلیه نیز ارتباط دارد به خصوص اگر بیش از ۲۰۰۰ میلی گرم در روز مصرف داشته باشیم. به نظر می رسد تمام اثرات نامطلوب ویتامین ث از جمله ناراحتی های گوارشی و سنگ کلیه زمانی رخ می دهد که افراد آن را در دوزهای بیشتر از ۲۰۰۰ میلی گرم مصرف کنند. اگر می خواهید مکمل ویتامین ث مصرف کنید، بهتر است مکملی را انتخاب کنید که حاوی بیش از ۱۰۰ درصد میانگین نیاز روزانه شما نباشد. این نیاز ۹۰ میلی گرم در روز برای مردان و ۷۵ میلی گرم در روز برای زنان است.

**ادعا می شود که مکمل های حاوی ویتامین ث مزایایی فراتر از محتوای ویتامین ث موجود در مواد غذایی دارند. از طرفی یکی از رایج ترین دلایلی که مردم از مکمل های ویتامین ث استفاده می کنند، به تاثیر پیشگیری کننده آن از سرماخوردگی باز می گردد که تایید کامل آن همچنان درگیر مطالعات مرتبط است. با این حال بسیاری از مکمل ها حاوی مقادیر بالایی ویتامین ث هستند که در صورت استفاده افراط گونه، غیر اصولی و بدون صلاح دید پزشک یا داروساز می توانند عوارض جانبی نامطلوبی در بدن ایجاد کنند.**

## بهترین ورزش در پیشگیری از زوال شناختی کدام است؟

**گروه بهداشت و سلامت-** دانشمندان دریافتند تمرینات اینتروال برای افزایش جریان خون در مغز موثرتر از تمرین مداوم هستند. تمرین اینتروال (HIIT) شامل دوره‌های کوتاه با حداکثر تلاش و به دنبال آن دوره‌های استراحت است. تمرینات اینتروال شامل اشکال مختلفی از جمله دوچرخه، دویدن، آهسته دویدن یا پیاده‌روی سریع است. این تمرینات به طور معمول شامل ورزش با حداکثر شدت به مدت ۳۰ ثانیه، سپس چهار دقیقه زمان برای ریکاوری است و این چرخه چند بار تکرار می‌شود. دکتر تام بیلی گفت: با افزایش سن جریان خون به مغز و عملکرد شریانی کاهش می‌یابد. این عوامل با خطر زوال شناختی و حوادث قلبی عروقی مانند سکته مغزی مرتبط است؛ به همین دلیل یافتن راه‌هایی برای افزایش جریان خون و عملکرد مغز در افراد مسن بسیار حیاتی است. این مطالعه شامل ۲۱ نفر بود که یا دوچرخه‌سواری تمرین اینتروال انجام می‌دادند یا به طور مداوم حدود ۱۰ دقیقه دوچرخه‌سواری می‌کردند. نتایج نشان داد جریان خون در مغز در تمرینات تناوبی بیشتر است. یکی از نکات کلیدی مطالعه کنونی این بود که هم ورزش و هم دوره استراحت برای افزایش جریان خون مغز در افراد مسن اهمیت دارد. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد تمرینات تناوبی به اندازه ورزش مداوم برای افزایش جریان خون مغز در افراد مسن در طول دوره‌های فعالیت مؤثر است و زمانی که افزایش جریان خون کلی در طول دوره‌های تمرین و استراحت اندازه‌گیری شد، محققان دریافتند موثرتر از ورزش مداوم است.

تصور می‌شود که فواید ورزش بر عملکرد مغز ناشی از افزایش جریان خون تاثیر دارد که این مورد در طول ورزش اتفاق می‌افتد. هدف این مطالعه شناسایی نوع یا فرمت ورزشی بود که بیشترین افزایش را در جریان خون مغز ایجاد می‌کند؛ بنابراین ما می‌توانیم به بهینه‌سازی برنامه‌های ورزشی برای بهبود عملکرد مغز کمک کنیم.

## مبتلایان به سرماخوردگی و آنفلوانزا چه مکمل‌هایی مصرف کنند؟

**گروه بهداشت و سلامت-** یک متخصص تغذیه، با اشاره به چگونگی مصرف مکمل ها در فصل سرد برای افراد مبتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا، خاطرنشان کرد: باید بدانیم که ویتامین ها و مینرال هایی مانند سی، دی، زینک و گروه بی می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند.

دکتر مرجان مهدوی روشن با بیان اینکه در فصل پاییز و بعد زمستان شیوع بیماری های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا بیشتر می شود، اظهار کرد: از طرفی طی سال های اخیر با ویروس کرونا نیز مواجه هستیم.

وی با اشاره به راهکارهای تغذیه ای برای قوی تر کردن سیستم ایمنی بدن در این ایام، افزود: با استفاده از اصول تغذیه ای می توانیم شانس ابتلا به بیماری هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا را کمتر کنیم و یا اگر مبتلا شدیم می توانیم با نکات تغذیه ای درمان را سریع تر کنیم.

این متخصص تغذیه، با بیان اینکه نمی توان ادعا کرد با مصرف یک سری مواد غذایی اصلا به بیماری های گروه سرماخوردگی مبتلا نمی شویم، گفت: سرماخوردگی و آنفلوانزا ویروسی هستند و منشا تغذیه ای ندارند.

مهدوی روشن، با اشاره به آیتم های غذایی که می تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند، یادآور شد: افزایش مصرف میوه ها و سبزی جات در برنامه غذایی روزانه بسیار مفید است، زیرا میوه ها و سبزی جات غنی از آنتی اکسیدان ها هستند و این ترکیبات موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود؛ البته در بین میوه ها و سبزی جات آن دسته که رنگی تر هستند، محتوای آنتی اکسیدان بیشتری دارند.

وی بهترین و مناسب ترین انتخاب برای افراد مبتلا به بیماری سرماخوردگی و آنفلوانزا را هویج و گوجه و فلفل دلمه ای رنگی و کلم بنفش و انار و گیلاس و توت فرنگی و آلبالو و... دانست و عنوان کرد: افزایش مصرف میوه ها به ویژه میوه هایی که محتوای ویتامین سی بالاتری دارند مانند مرکبات شامل پرتقال و لیمو و نارنگی، گزینه خوبی است که باعث تقویت سیستم ایمنی می شود و اگر فرد مبتلا باشد نیز روند درمان را سریع تر می کند.

این رژیم درمانگر، یکی از عواملی که باعث ضعف سیستم ایمنی بدن می شود را افزایش توده چربی بدن دانست و متذکر شد: هرچقدر وزن فرد بالاتر باشد، ضعف سیستم ایمنی بیشتر می شود و لذا اگر اضافه وزن دارید باید با برنامه غذایی اصولی وزن خود را به محدوده مناسب برسانید.

وی با بیان اینکه افزایش دریافت منابع غذایی حاوی پروتئین به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند، گفت: غذاهایی مانند حبوبات (نخود، لوبیا و عدس)، سفیده تخم مرغ، مرغ، ماهی و گوشت قرمز و لبنیات (شیر، ماست و پنیر) منابع خوب پروتئین هستند و اگر در طول روز به میزان مناسب مصرف شوند به تقویت سیستم ایمنی کمک می کنند.

مهدوی روشن دریافت کافی مایعات را یکی از شروط اصلی تقویت سیستم ایمنی دانست که به عملکرد خوب ارگان های بدن کمک می کند و ادامه داد: آلودگی و سموم موجود در بدن با دریافت زیاد مایعات دفع می شود؛ همچنین استفاده از آب، چای، شیر گرم، آبمیوه های طبیعی و سوپ و آش بهترین انتخاب برای تقویت سیستم ایمنی افراد مبتا به سرماخوردگی است.

این متخصص تغذیه با اشاره به یک سری مواد غذایی که باعث ضعف سیستم ایمنی بدن می شود، عنوان کرد: هرچقدر مصرف این گروه از مواد غذایی در طول روز و هفته بیشتر باشد، سیستم ایمنی ما ضعیف تر می شود که شامل غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس همبرگر و غذاهای سرخ شده و فست فودهاست؛ همچنین مصرف بیش از حد گوشت قرمز به مروز زمان ضعف سیستم ایمنی را به دنبال دارد.

وی داشتن تحرک و فعالیت بدنی را الگویی مناسب برای سبک زندگی سالم دانست که برای تقویت سیستم ایمنی نیز مفید و موثر است و اضافه کرد: مصرف مکمل های ویتامینی و مینرالی نیز می تواند برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید باشد.

مهدوی روشن، با اشاره به چگونگی مصرف مکمل ها در فصل سرد برای افراد مبتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا، خاطرنشان کرد: باید بدانیم که ویتامین ها و مینرال هایی مانند سی، دی، زینک و گروه بی می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند، اما تجویز این مکمل ها زمانی است که بدن دچار کمبود باسد و لذا حتما مصرف مکمل ها باید با نظر پزشک متخصص و یا مشلور تغذیه باشد و مصرف خودسرانه ممنوع است.

## تاثیر غذاهای تخمیر شده بر کاهش استرس افراد

**گروه بهداشت و سلامت-** طبق گفته محققان اضافه کردن غذاهای تخمیرشده در رژیم غذایی می تواند فواید زیادی برای سلامتی داشته باشد.

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهند که پیروی از یک رژیم غذایی غنی از غذاهای پروبیوتیک و تخمیری می‌تواند به افراد کمک کند استرس کمتری داشته باشند.

محققان همچنین دریافته اند که این نوع رژیم غذایی موسوم به «روان‌بیوتیک» کیفیت خواب فرد را نیز بهبود می‌بخشد. اکنون محققان دانشگاه کالج کورک در ایرلند می‌گویند که تغییر رژیم غذایی سرشار از پروبیوتیک و غذاهای تخمیری می‌تواند به کاهش سطح استرس در فرد و بهبود کیفیت خواب کمک کند. دکتر جان اف. کریان، نویسنده اصلی این مطالعه گفت: ما بالغ بر ۱۵ سال بر روی رابطه بین استرس و میکروبیوم روده مطالعه کردیم تا پی بردیم حیواناتی که در اوایل زندگی استرس داشتند، دارای میکروبیوم‌های تغییر یافته‌ای بودند. وی توضیح داد: موش‌هایی که بدون میکروب رشد می‌کنند، پاسخ استرس اغراق‌آمیزی دارند و گونه‌های خاصی از باکتری‌ها می‌توانند استرس را در این مدل‌های موش کاهش دهند. دستگاه گوارش حاوی شبکه عصبی خود به نام سیستم عصبی روده است که امکان ارتباط مستقیم با مغز یا محور روده-مغزی را فراهم می‌کند. محور روده-مغز برای توانایی ما در مدیریت استرس ضروری است. برای این مطالعه، شرکت کنندگان غذاهای پروبیوتیک و غذاهای تخمیر شده مصرف کردند. محققان این رژیم را یک رژیم غذایی «روان‌بیوتیک» می‌نامند. محققان به شرکت‌کنندگان در گروه رژیم غذایی روان‌بیوتیک دستور غذایی زیر را توصیه کردند:

۶ تا ۸ وعده در روز میوه و سبزیجات سرشار از فیبرهای پروبیوتیک، از جمله پیاز، تره فرنگی، کلم، سیب، موز و جو دوسر

۵ تا ۸ وعده در روز غلات

۲ تا ۳ وعده در روز غذاهای تخمیر شده، از جمله کلم ترشی، کفیر، یاکومبوچا

۳-۴ وعده در هفته حبوبات

در همین حال، محققان به شرکت کنندگان در گروه کنترل گفتند که طبق هرم غذایی غذا بخورند.

در پایان این مطالعه، محققان دریافتند افرادی که از رژیم غذایی روان‌بیوتیک استفاده می‌کنند، استرس کمتری دارند. علاوه بر این، دانشمندان دریافتند که هرچه فرد بیشتر به رژیم غذایی روان‌بیوتیک پایبند باشد، احساس استرسش کاهش می‌یابد.

## چند راهکار ساده برای جلوگیری از ریزش مو

**گروه بهداشت و سلامت-** ریزش مو به عوامل مختلفی می‌تواند بستگی داشته باشد. در حالت کلی برای جلوگیری از ریزش مو سه فاکتور مراقبت از مو، اصلاح عادات غذایی و اصلاح سبک زندگی می‌تواند بسیار مفید باشد. رژیم غذایی نادرست، برخی بیماری‌ها و درمان‌ها، نگرانی، استرس، تغییرات هورمونی و ژنتیک می‌تواند روند ریزش مو را تسریع کند.

هوای گرم، آب، مواد شیمیایی و... نیز بی تأثیر نخواهند بود. مشکل ریزش مو در حالت طبیعی موضوع نگران کننده‌ای نیست اما در صورتی که شدید باشد و منجر به طاسی شود، باید مورد رسیدگی قرار گیرد و منبع مشکل، شناسایی شود.

در ادامه به برخی مواد غذایی مفید در جهت کاهش ریزش مو و عواملی که به سبک زندگی مرتبط هستند، خواهیم پرداخت.

**امگا۳:** امگا۳ به کاهش التهاب و استرس کمک می‌کند که به نوبه خود به کاهش ریزش مو نیز کمک می‌کند. بهترین منابع امگا ۳ ماهی‌های چرب و روغن ماهی هستند. همچنین می‌توانید با پزشک مشورت کنید و مکمل‌های امگا ۳ مصرف کنید.

**پروتئین:** موهای شما از کراتین که نوعی پروتئین است، ساخته شده است. از این‌رو، برای محافظت و تقویت موهای خود باید از یک رژیم غذایی غنی از پروتئین استفاده کنید. عدس، سویا، لوبیا، دانه‌ها، آجیل، تخم‌مرغ و ماهی مصرف کنید.

**ویتامین C:** ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به از بین‌بردن رادیکال‌های مضر اکسیژن آزاد کمک می‌کند. ریزش مو به دلیل تجمع بالای سموم ایجاد می‌شود که می‌توان با مصرف غذاهای غنی از ویتامین C آن را کاهش داد.

از پرتقال، لیمو شیرین، لیموترش و توت‌فرنگی برای بهبود استحکام، درخشندگی، نرمی و ضخامت مو استفاده کنید.

**سبزیجات:** سبزیجاتی مانند اسفناج، کدوحلوایی، هویج، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، لوبیا و کدوتنبل منابع بسیار خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. آنها به تغذیه فولیکول‌ها و قوی‌تر شدن تارهای مو کمک می‌کنند. حداقل سه سبزی مختلف در روز در غذا یا سالاد مصرف کنید.

**آب کافی بنوشید:** کم‌آبی یا ننوشیدن آب کافی می‌تواند منجر به خشکی، وز و بی‌جان شدن موها شود که مستعد شکستن و ریزش مو هستند. آب همچنین فولیکول‌های مو را روان می‌کند و گردش ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای رشد مو را بهبود می‌بخشد.

**از سیگار کشیدن خودداری کنید:** دود سیگار حاوی رادیکال‌های مضر اکسیژن آزاد است. این سموم اگر دفع نشوند می‌توانند منجر به ضعف سیستم ایمنی بدن شوند. آنها همچنین به فولیکول‌های مو آسیب می‌رسانند که منجر به افزایش ریزش مو می‌شود. برای جلوگیری از ریزش مو و کمک به ضخیم شدن موهایتان، سیگار نکشید.

**یوگا و تمرینات تنفسی:** یوگا و سایر اشکال ورزش برای تناسب اندام و تقویت سیستم ایمنی بدن مفید هستند. حرکات یوگا به افزایش گردش خون در پوست سر کمک می‌کند و ممکن است رشد مو را تحریک کند.

**استرس خود را کنترل کنید:** استرس برای سلامتی و موهای شما مفید نیست. استرس باعث افزایش سطح سموم در بدن شما می‌شود که ریشه موهای شما را ضعیف می‌کند و آن‌ها را مستعد ابتلا به عفونت‌های قارچی می‌کند. با تمرین آرام سازی و تمرینات تنفسی به طور منظم استرس را از بین ببرید.