فوائد الفيتامين C المذهلة

الفيتامين C، أو حمض الاسكوربيك، هو واحد من المواد الغذائية الأكثر فعالية والأكثر أمانا. وهو فيتامين قابل للذوبان في الماء. الجسم البشري ليس لديه القدرة على توليد الفيتامين C لذلك، فإنه يحتاج إلى أن يحصل عليها من خلال الطعام والمكملات الغذائية الأخرى.

المصادر الهامة للفيتامين C هي الحمضيات، مثل البرتقال والعنب. الفراولة، التوت، الملفوف، القرنبيط، الخضار الورقية الأخرى، الفلفل الأحمر، البطاطا، الفلفل الحار، الجرجير، البقدونس، براعم بروكسل، وفواكه الكيوي هي أيضا مصادر غنية لهذا الفيتامين.

الفوائد الصحية لهذا المضاد للأكسدة موضحة أدناه:

يمنع الاسقربوط:

تسبب الاسقربوط كمية غير كافية من حمض الاسكوربيك. تظهر أعراض الاسقربوط بسبب ضعف الأنسجة، العظام، والأوعية الدموية التي تشمل الكولاجين. الفيتامين C، مضاد الأكسدة القوي، ضروري لإنتاج الكولاجين.

يعالج أعراض الرشح:

الفيتامين C يعزز الجهاز المناعي لجسمك، الذي يحميك من نزلات البرد والسعال. إنه يسهل امتصاص الحديد، وبالتالي يقوي مقاومة الجسم للعدوى. كما أنه يحارب ضد الفيروسات.

يقلل من ارتفاع ضغط الدم:

الناس الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم هم في خطر كبير من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. مكملات الفيتامين C تساعد في خفض ضغط الدم في الجسم.

يعالج إعتام عدسة العين (اضطراب العين):

إعتام عدسة العين هو الأكثر شيوعا من المشاكل البصرية. الانخفاض في مستوى الفيتامين C في عدسة العين البشرية يؤدي إلى إعتام عدسة العين. الإفراط في تناول حمض الاسكوربيك يزيد من تدفق الدم إلى مناطق العين في الجسم.

يحسن مزاجك:

الفيتامين C يلعب دورا رئيسيا في إنتاج الناقلات العصبية. انها تؤثر على مزاج الشخص، وانها حاسمة في الأداء السليم للدماغ.