



بسم الله الرحمن الرحيم

محاضرة علمية بعنوان :

فيتامين سي

إعداد وتقديم : د. سماء الجعبري

إشراف د. هانيبال يوسف حرب

قدمت هذه المحاضرة على التليغرام على أكاديمية : FG-Group Academy-Turkey

فيتامين سي أو فيتامين ج (Vitamin C) هو فيتامين يوجد في عدد من الأطعمة المتنوعة ويتم بيعه كذلك كمكمل غذائي .

يسمى فيتامين سي أيضا بحمض الاسكروبيك ويستخدم لمنع وعلاج مرض الاسقربوط .
يعتبر أيضا أحد أنواع الفيتامينات الهامة لصحة الإنسان وبعض أنواع الحيوانات لأنه يساعد على إعادة نمو أنسجة وإنتاج إنزيمات النواقل العصبية .

فيتامين سي أيضا مطلوب في أداء العديد من الإنزيمات اللازمة لوظائف الجهاز المناعي .
يعمل أيضا كمضاد أكسدة .

لايوجد اي دليل حاليا على أن فيتامين سي يمنع من الزكام .

بالمقابل فإنه يوجد بعض الدراسات التي تثبت أن الجرعات المنتظمة من فيتامين سي ممكن أن يقلل فترة الزكام .

ليس واضح ما إذا كانت المكملات الغذائية لهذا الفيتامين مؤثرة على أضرار السرطان أو الخرف أو أمراض القلب والأوعية الدموية .

من الممكن أخذ جرعات فيتامين سي عن طريق الفم او عن طريق الحقن .

يؤخذ فيتامين سي بجرعات معتدلة .

من المحتمل أن تسبب الجرعات الزائدة منه مشاكل بالجهاز الهضمي وصداع وإضطراب بالنوم أو إحمرار الجلد .

يعتبر أخذ الجرعات الموصى بها أيضا آمن للمرأة الحامل .

أوصت الأكاديمية الوطنية الأمريكية للطب بعدم أخذ جرعات كبيرة من فيتامين سي .

تم إكتشاف فيتامين سي في عام 1912 وعُزل عام 1928. كان أول فيتامين يتم إنتاجه كيميائيا في

عام 1933.

يوجد هذا العنصر ضمن قائمة الأدوية الأساسية بالمنظمة العالمية الصحية ويعتبر أكثر الأدوية تأثيرا

الذي يحتاجه النظام الصحي .

- فوائد فيتامين سي :

هناك مجموعة من الأسباب التي تبرز فوائد فيتامين سي (Vitamin C) ، خاصة تناوله على شكل

مكملات ، ومنها :

1- مكافحة الانفلونزا ونزلات البرد :

فيتامين C فعال في الوقاية من نزلات البرد والانفلونزا وأيضا في علاجها .

والكثير من الناس يشهدون بذلك ، كما أن الغالبية العظمى من الدراسات تدعم هذا الموقف .

كل هذا يتوقف على الجرعة ، والتي ينبغي أن تكون مرتفعة بما يكفي للعلاج أو للوقاية من الأنفلونزا.

2- علاج الأمراض الفيروسية :

يشفي فيتامين C من معظم الأمراض الفيروسية عندما يتم استخدامه بشكل صحيح ، مثلاً ، وثق

الدكتور فريدريك كيلنر 60 حالة من مرض شلل الأطفال، والتي عالجه عن طريق حقن تحتوي على

فيتامين C .

الشفاء كان تاماً ، ولم تحدث أي أضرار للعضلات لدى أي من هؤلاء الأطفال .

إعطاء فيتامين C للأطفال قبل وبعد تلقي اللقاح يحميهم من الأضرار المحتملة للقاح نفسه ، والأطفال

الذين يتلقون جرعة يومية كافية من هذا الفيتامين، هم أقل عرضة للأمراض الفيروسية التي يتم

التطعيم ضدها .

3- خفض الكولسترول :

يخفض فيتامين C من مستويات الكولسترول، والكولسترول هو مادة ضرورية للجسم ، ووفقا لنهج التصحيح الجزيئي ، فان مستوى الكولسترول يزيد عندما يكون الجسم بحاجة إليه .
على ما يبدو ، فان فيتامين C يعمل بشكل يلغي حاجة الجسم للكوليسترول المرتفع في الدم .

4- تعزيز صحة العيون :

فيتامين سي موجود بتركيز عال في جميع أجزاء العين، وهذا يدل على أن العينين بحاجة إليه. أخذ فيتامين C يخفض ضغط العين المرتفع بفعالية وبسرعة ، ويمنع بذلك تكون الزرق .
من المحتمل أن تناول فيتامين C يمنع أيضا حدوث الساد ، ويعمل جنبا إلى جنب مع فيتامين E لمنع ضرر مرض السكري على شبكية العين .

5- الحماية من ضغوط الحياة :

أعلى تركيز من فيتامين C في الجسم يكون في الغدد الكظرية ، حيث أنه يمنع تاكل قوة التعامل مع ضغوط الحياة .

6- الحماية من سموم البيئة :

فيتامين C يعمل على :

يحيد أو يقلل من الأضرار الناجمة عن مجموعة عديدة من السموم البيئية ، بما في ذلك البنزين ، المبيدات الحشرية ، النيكوتين ، النترات ، الإشعاعات والمعادن الثقيلة .
يقلل من الاثار الضارة للتدخين والكحول .

اليوم ، نحن بحاجة الى المزيد من فيتامين C أكثر مما كان عليه في الماضي ، بسبب كثرة السموم في بيئتنا الحديثة .

7- حماية القلب وجهاز الدوران :

عند وجود مستويات عالية من فيتامين C في الدم ، يمكن تجنب العملية الأولية من تصلب الشرايين ، والدمج بين فيتامين C والحمض الأميني ليسين يمكنه أن يقتل من الترسبات في الشرايين . هذه العملية تؤدي إلى التخفيف عن الذين يعانون من الذبحة الصدرية ، عادة في غضون عشرة أيام إلى شهر .

8- إنتاج الكولاجين :

فيتامين C ينتج الكولاجين ، البروتين الضام في الجسم ، وبالتالي فانه ضروري لصحة الأنسجة الضامة، مثل الجلد، العظام والأوتار، اللثة والأوعية الدموية . بسبب هذه الميزة ، فان فيتامين C ضروري لالتهام الجروح ، وبالتالي ينبغي استخدامه كعلاج قبل وبعد الجراحة .

9- مكافحة السرطان :

هناك العديد من الميزات لفيتامين C التي تحمي ضد السرطان .

10- تأثير إيجابي عام :

يبدو أن فيتامين C هو الدواء الأكثر أهمية من بين الأدوية القائمة . تقريباً ليس هناك أي مرض لا يمكنه أن يؤثر عليه بشكل ايجابي ، ولكن الشيء المهم هو الجرعة المناسبة .

- الجرعة الموصى بها من فيتامين سي :

فيتامين C امن للاستخدام ، ولكنه يبقى مادة قوية ، والاستخدام الامن والفعال للفيتامين سي يتطلب الكثير من المعرفة .

كل شخص له رد فعله مختلف ، وأيضاً احتياجات كل شخص تتغير مع التغييرات في وضعه .

- بين الأشخاص الذين يمنعون من أخذ جرعات عالية من فيتامين C :
- أولئك الذين يكون لديهم مستوى الحديد عالي .
 - أولئك الذين يوجد لديهم نقص خلقي في انزيم G6PD .
 - معظم الناس قادرين على أخذ جرعات فعالة من فيتامين C .

- تحذيرات ومخاطر :

الآن سنتناول بعض الاعتراضات على تناول جرعات عالية من فيتامين C :

الجرعة اليومية الموصى بها لفيتامين C ، هي 60 ملغ ، وهي تمنع حدوث داء الاسقربوط ، ولكن هذا المرض يظهر فقط في نهاية عملية الضمور . ولكن الجرعة الكافية للشباب ليست ذاتها للمسنين . صحيح أن الجرعة المرتفعة من فيتامين C يتم امتصاصها بشكل أقل مقارنة مع الجرعة المنخفضة ، ولكن فقط من حيث النسبة المئوية .

أي كمية أكبر - 100% من 500 أو 50% من 5000 إن ما لم يتم امتصاصه ويبقى في الأمعاء يحمي خلايا الأمعاء من السموم والسرطان . وما يتم امتصاصه يفرز في البول ويمنع تلوثات المسالك البولية .