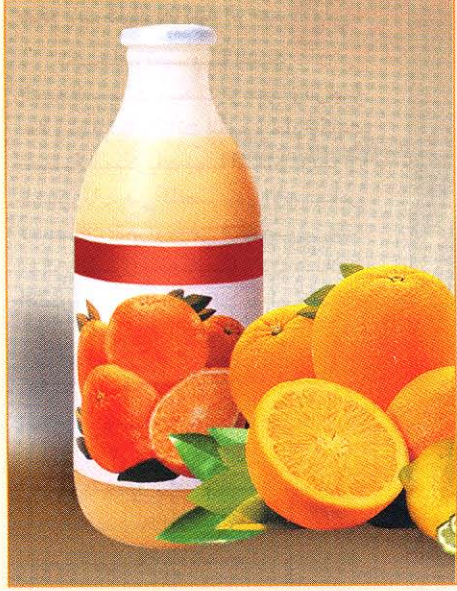




# فيتامين ج (C)

## بين أسطورة الصحة.. وحقبة التأثير



وربما يحتاج المدخنون إلى حوالي ١٠٠ ملجرام في اليوم، لأن نسبة هذا الفيتامين في أجسامهم أقل من غير المدخنين.

وكما هو ملاحظ فإن الكمية التي يحتاج إليها الإنسان من فيتامين (ج) يمكن أن يتحصل عليها من برتقالة واحدة.

### فيتامين (ج) ونزلات البرد

في عام ١٩٥٠م طرحت فرضية أن فيتامين (ج) له دور فعال في الوقاية من نزلات البرد، ورغم المحاولات والدراسات العديدة التي

أجريت لإثبات هذه الفرضية إلا أنه ما زالت هذه الفرضية غير مؤكدة، بمعنى أنه حتى اليوم لا يمكن لأحد أن يقطع بأن لفيتامين (ج) دوراً في الوقاية من أمراض البرد ونزلاته.

وهذا الكلام لا يعني أنه ليس له دور في ذلك، وذلك أننا لو نظرنا للأمر من بعد آخر نجد أن هناك من الدراسات ما يؤكد دوراً احتمالياً لفيتامين (ج) في تقوية جهاز المناعة في الجسم وربما تعدى هذا الدور إلى فائدته في التخفيف من أعراض الربو والحساسية.

تناول فيتامين (ج) يخفض من مستوى الهستامين. ومن جانب آخر فإن وجود فيتامين (ج) في الحمضيات تحديداً يعطي الأمر أهمية أخرى، إذ إن الحمضيات تحوي حامض الستريك، وقد وجد أن لهذا الحامض دوراً مقوماً لأنواع مختلفة من البكتيريا، بل وجد أن هذا الدور يزيد بوجود فيتامين (ج) معه. ومعلوم أن تعرض الجسم لفيروسات البرد يسهل إصابته بالعدوى البكتيرية. خلاصة الأمر هي

هناك قصة يرجع تاريخها لعام ١٧٤٤م تقول إن بحاراً إنجليزياً كان يسمى الأدميرال «أنسونز» فقد من بحارة سفنه الست التي كان يعبر بها المحيط ١٠٥٠ رجلاً، وما فقدهم بسبب تحطم السفن أو هجوم أسماك القرش عليهم، وإنما فقدهم بسبب مرض يسمى «الإسقربوط». وإن كانت أعراض هذا المرض الأولية هي نزف اللثة، إلا أن نهايته الموت كما تحكي لنا هذه القصة التي تنتهي بالقول أنه أمكن إنقاذ بقية البحارة على الشاطئ بأكلهم البرتقال والليمون.

ومع نهاية هذا الحدث التاريخي تبدأ قصة فيتامين «ج» (C).

### الحمضيات هي المصدر

لعل نسيج قصة «الإسقربوط» والبحار «أنسونز» وبرتقال وليمون الشاطئ هو ما ربط في أذهاننا أن مصدر فيتامين (C) الأول هو الحمضيات، في حين أن هناك من الفواكه مثل الزبيب الأسود «الكشمش» يعادل ما به من فيتامين «ج» أربعة أضعاف ما في البرتقال، بل إن بعض الخضار مثل البروكلي «من فصيلة الزهرة» به ثلاثة أضعاف محتوى الليمون من هذا الفيتامين. ولكن كما هو ملاحظ من أسماء هذه المصادر الغريبة، أنها غير متوفرة للجميع، وعليه فإننا نقول بأن أفضل مصدر يوفر لنا هذا الفيتامين بصورته الطبيعية هو الحمضيات.

### حاجة الجسم من فيتامين (C)

تقترح التوصيات أن مقدار ٦٠ ملجراماً لليوم من فيتامين (ج) تعتبر كافية للشخص البالغ ويقل هذا الرقم عند الأطفال وتزيد هذه الكمية بمقدار ٣٠ ملجراماً للحوامل والمرضعات،

أنه ينصح بشرب عصائر الحمضيات في الشتاء عموماً وأثناء نزلات البرد خصوصاً، وذلك بهدف تقوية جهاز مناعة الجسم والتقليل من أعراض الحساسية والربو. وأخذ فيتامين (ج) هنا تحديداً من الحمضيات (مثل الليمون) لوجود حامض الستريك. هذا رغم علمنا أن دوره في الوقاية من فيروسات نزلات البرد أو علاجها غير مثبت.

### ولكن هذه أمور معلومة!

لو تجاوزنا مسألة علاقة فيتامين (C) بنزلات البرد إلى فوائده الأخرى التي عرفت خلال السنوات القليلة فإنه يمكن إجمالها في التالي:

### • الوقاية من السرطان:

وهذا الدور لفيتامين (C) يأتيه من جانبيين: الأول هو قدرة هذا الفيتامين على ربط المواد المسرطنة، والتي توجد في بعض الأغذية ومنع الجسم من امتصاصها، ونخص هنا أملاح النيتريت التي تضاف للحوم المصنعة بغية

بقلم : الدكتور  
عدنان باجابر



إعطائها اللون الزهري وحفظها.

هذه الأصلاح إذا اتحدت مع بروتينات اللحم أنتجت مركباً يسمى «النيتروزامين»، وهذا المركب مسرطن (يسبب سرطان الجهاز الهضمي). وقد وجد أن إضافة فيتامين (C) للحوم المصنع يمنع تكون هذا المركب.

أما الجانب الآخر فهو داخل جسم الإنسان، إذ إن فيتامين (C) يصنف بأنه مانع لأكسدة دهون الخلايا. وأكسدة دهون الخلايا قد تسبب تكون ما يسمى بالجذور الحرة التي يعتقد أنها الخطوات الأولية لتكون بعض أنواع الخلايا السرطانية.

ورغم أن مثل هذا الدور لم يرضخ لتجارب على الإنسان، إلا أن معظم الدراسات الوبائية تشير إلى زيادة نسبة وجود السرطان لدى المجتمعات التي يقل تناولها للمواد الغذائية المحتوية على الفيتامينات المانعة للأكسدة، وهي فيتامين «أ» و«هـ» و«ج».

#### ● الوقاية من أمراض القلب:

لفيتامين (C) دور معروف في تمثيل الدهون داخل الجسم، ومساعدة الكبد في تقليل تكوين الكوليسترول وتحويله لأحماض الصفراء والأنسجة، وهذا أمر يساعد في ذاته بالتقليل من الإصابة بأمراض القلب، إلا أنه لا يوجد من الدراسات المتوفرة حتى اليوم ما يعطي لفيتامين (C) دوراً واضحاً في تقليل الخطورة من أمراض معينة للقلب.

#### ● علاج الأنيميا:

من الأمور التي أصبحت في حكم المؤكد، أن لفيتامين (C) دوراً في المساعدة على امتصاص الحديد من الأغذية، ويزيد هذا الدور عند تناول اللحوم الحمراء أو الكبد مع فيتامين (C) «لوجود نوع الحديد المسمى الحديد

## لا يمكن القطع بأن لفيتامين «C» دوراً في الوقاية من البرد

## ● هناك دور حقيقي لفيتامين «C» للوقاية من السرطان

## ● ننصح الحوامل وفتراء الدم بالإكثار من الحمضيات

## ● غير صحيح أن فيتامين «C» هو سبب حصوة الكلية عند الأصحاء

لبعضهم غثياناً وإسهالاً، وذلك بسبب عدم القدرة على امتصاص الفيتامين. والناس ليسوا سواء في قدرة أجسامهم على امتصاص الفيتامين، وعلى العموم فمعلوم أن الكميات الكبيرة يمكن للجسم أن يتخلص منها عن طريق البول.

وهناك من يشير إلى أن تناول كميات كبيرة من فيتامين (C) قد يتحول إلى أملاح الاكسالات التي تكون حصوة الكلية إلا أن مثل هذا القول مردود لأن ما يتحول إلى أكسالات نتيجة لتحطم الفيتامين في الجسم يعتبر محدوداً ولا يتغير مستوى الاكسالات في الجسم مهما زاد المتناول من فيتامين (C). ومعنى هذا أن تناول كميات كبيرة من الفيتامين لا تكون حصوة كلى عند الأصحاء، وهذا أمر يختلف عن مرضى الكلى أو من لديهم حصوات أصلاً، فهنا ينصح هؤلاء بالامتناع عن تناول كميات كبيرة من فيتامين (C). ويقصد بالكميات الكبيرة عدد من الجرامات.

#### ● دعوة للصحة:

إن النصيحة الدائمة في استعمالنا للفيتامينات حتى نحصل على فوائدها، تكون باللجوء لمصادرها الطبيعية، ولا يلجأ للفيتامينات المصنعة (على هيئة حبوب أو كبسولات) إلا للضرورة. فبالنسبة لفيتامين (C) فإن كوباً من عصير الليمون أو البرتقال يزود الجسم بأكثر من ضعف حاجته الفعلية له.

وإن كوبين أو ثلاثة تعطي الجسم فوائد هذا الفيتامين الكثير. ولصورة أكثر تفافلاً فإن النصيحة الأقوى هي تناول الفاكهة بصورتها الكاملة. فتناول برتقالتين أو ثمرة من الجريب فروت أو اليوسفي يومياً لهي عادة حسنة تعطينا مع الفيتامينات معادن وأليافاً وصحة.

إننا في أمس الحاجة إلى تعويد أطفالنا على أخذ الفيتامينات والمعادن من مصادرها الطبيعية سواء أكانت خضاراً أم ثماراً أم عصائر.

الهيمني فيها».

لذا فمن النصائح التي تسدى لمرضى الأنيميا أو الحوامل تناولهم كأساً من عصير الليمون أو البرتقال مع وجباتهم الغذائية.

#### ● الهرمونات:

هناك دراسات تشير إلى أن لفيتامين (C) دوراً فعلياً في النشاط الخاص بتكثير النسل عند الرجال. كما أن له أهمية في زيادة نشاط بعض الهرمونات والموصلات العصبية في الجسم عند الرجال والنساء على حد سواء.

#### ● حفظ النظر:

يعتقد أن لفيتامين (C) دوراً في وقاية العين من الإصابة بالماء الأبيض (Cataract)، وذلك بمنع أكسدة عدسات العين التي يفترض أنها أحد مسببات تكون الماء الأبيض، ومن الأمور التي ترجح مثل هذا الدور أن مستوى فيتامين (C) في العين يتأثر بصورة مباشرة بالمتناول منه (وعادة ما يكون مستواه في عدسات العين أعلى من مستواه في باقي أنسجة الجسم).

#### ● فوائد أخرى:

لفيتامين (C) دور حقيقي في التئام الجروح عموماً ومنع نزف اللثة لمساعدته على تكوين روابط الأنسجة الضامة في الجسم، وأدوار محتملة في منع امتصاص المعادن السامة التي قد يأخذها الإنسان مع الغذاء، وكذا الحد من بعض مشكلات العظام وزيادة الحيوية الذهنية، وكل هذه الأدوار المحتملة لم يقطع بها حتى اليوم.

#### ● وماذا عن الجانب الآخر؟

من الأمور المعلوم أن زيادة الجرعة المتناولة من فيتامين (C) إلى عدد من الجرامات في اليوم الواحد، قد تسبب

