

الوقاية من أمراض الشتاء



أكدت دراسة أمريكية حديثة، أن تناول جرعات زائدة من فيتامين «سي» تقلل من مدة وأعراض أمراض البرد، وتقي إلى حد كبير من مشاكل الشتاء، وأثبتت الأبحاث السابقة أن فيتامين «سي» يقي بشكل فعال من الالتهابات، ويقلل من مشاكلها، وهذه الالتهابات تنتج عن إفرازات الجراثيم والميكروبات.

كان أغلب هذه الأبحاث يركز على جرعات بسيطة من هذا الفيتامين في تجاربها، وذلك مقارنة بالعلاجات الوهمية، ولم يعلم الكثير عن الجرعة المثالية وتأثيرها في علاج نزلات البرد.

استهدف البحث الأخير معرفة تأثير جرعة أكبر من الجرامات في اليوم، وقام العلماء بفحص معلومات دراسات سابقة تتعلق بدور تناول جرعتين من فيتامين «سي» في مدة استمرار نزلات البرد.

تبين من الدراسة أن الأشخاص الذين تناولوا 8 جرامات يومياً من هذا الفيتامين، تراجع لديهم فترة المرض بحوالي 20%، وذلك بالمقارنة مع مجموعة العلاج الوهمي، وضعف مفعول المجموعة التي حصلت على 4 جرامات فقط

