الخليج

منوعات, محطات

22 نوفمبر 2021 12:25 مساء

فيتامينات تمنع الشيخوخة 5

أكد علماء أن هناك 5 فيتامينات مرتبطة بشكل مباشر بمنح أو الحد من سرعة عملية شيخوخة الإنسان بسبب تأثيراتها المباشرة على الخلايا وعلى الأعضاء، وهذه الفيتامينات هي:

1- «فيتامين د»: أشار الكثير من الدراسات إلى فوائد «فيتامين د» على جهاز المناعة، لكنها أهملت أحد أهم أدواره الرئيسية، وهي منع هشاشة العظام. ويساعد «فيتامين د» الجسم على امتصاص الكالسيوم، حيث يدخل الأخير في عملية دعم وترميم العظام بشكل مباشر وبناء كثافة العظام.

بالإضافة إلى ذلك، يعد الفيتامين من أهم العناصر الداعمة لعملية التمثيل الغذائي في العضلات، والتي تنخفض مع تقدم العمر، لذلك فإن دعم الإنسان بهذا الفيتامين يجنب الإنسان التراجع في الكتلة العضلية.

2- «فيتامين سي»: تؤكد أغلب الدراسات أن هذا الفيتامين من أهم مضادات الأكسدة القوية المعروفة، وهي توفر الدعم المناعي، وتمنع الجذور الحرة المسؤولة عن الكثير من الأضرار لجسم الإنسان.

لكن هناك مهمة أخرى لـ«فيتامين سي»، وهي إنتاج الكولاجين، وهو أحد البروتينات التي تحافظ على نضارة البشرة ومسؤول عن الشباب بشكل رئيسي.

3- «فيتامين ك»: أشار الباحثون في مراجعة علمية كبيرة شملت عدة دراسات إلى أن الأبحاث «أظهرت أن فيتامين ك

هو عامل مساعد وحيوي في تنشيط العديد من البروتينات التي تعمل ضد المتلازمات المرتبطة بالعمر».
وقال العلماء في دراستهم، إنه من بين فوائد «فيتامين ك»: «أنه يساعد في منع تصلب الشرايين وأمراض القلب، وتحسين الوظيفة الإدراكية، وزيادة حساسية الجسم للأنسولين ومحاربة السرطان».
4- «فيتامين أ»: يعتبر أساس مركب «الريتينويد»، وهو المعيار الذهبي للعناية بالبشرة المضادة للشيخوخة.
بالإضافة إلى دور «فيتامين أ» في دعم الجلد والحد من شيخوخته، يلعب هذا الفيتامين دوراً محورياً في الوظيفة الإدراكية، بما في ذلك دعم أجزاء الدماغ المخصصة للذاكرة والتعلم.
5- «فيتامين هـ»: تشير الدراسات التي أجريت على الحيوانات إلى أن أحد مضادات الأكسدة القوية الأخرى التي تحمي الخلايا من الإجهاد التأكسدي والأضرار والتي قد يلعب دوراً محورياً في تقديم شيخوخة صحية هي «فيتامينات هـ».
وجدت بعض الأبحاث أنه قد تكون له فوائد في عملية حماية الأعصاب، ما يساعد في الحفاظ على صحة الدماغ وقلب الإنسان.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©